#1 BESTSELLER INTERNAȚIONAL

IUBIRE PENTRU LUCRURI IMPERFECTE

Cum să te accepți într-o lume care caută perfecțiunea

HAEMIN SUNIM

Lifestyle

#1 BESTSELLER INTERNAȚIONAL

IUBIRE PENTRU LUCRURI IMPERFECTE

Cum să te accepți într-o lume care caută perfecțiunea

HAEMIN SUNIM

Lifestyle

#1 BESTSELLER INTERNAȚIONAL

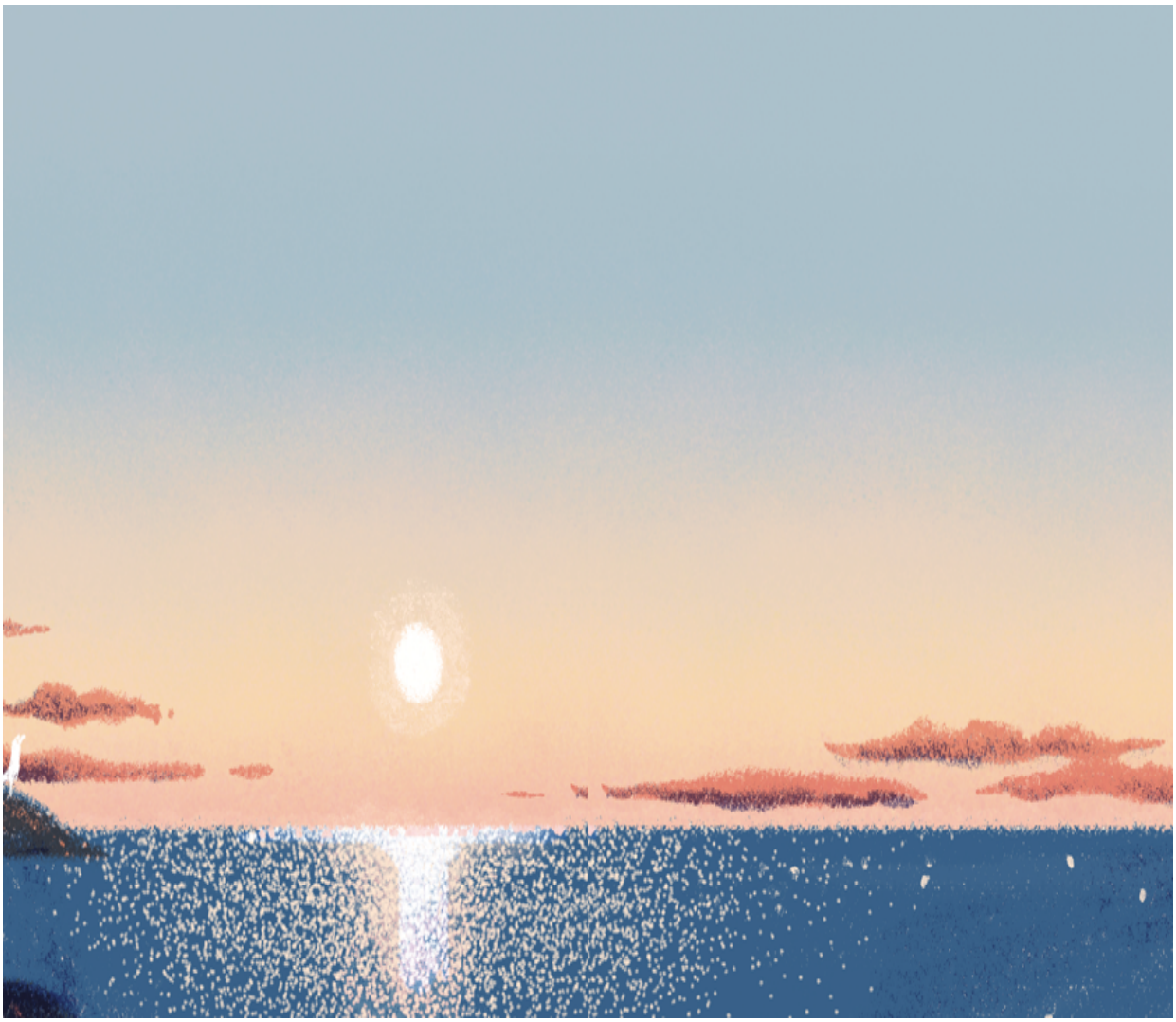
IUBIRE PENTRU LUCRURI IMPERFECTE

Cum să te accepți într-o lume care caută perfecțiunea

HAEMIN SUNIM

Lifestyle

IUBIRE PENTRU LUCRURI IMPERFECTE



Haemin Sunim

Ilustrații de
Lisk Feng

Traducere din engleză de
Crina Doltu

CUM SĂ TE ACCEPȚI ÎNTR-O LUME CARE CAUTĂ PERFECȚIUNEA

EDITORI:

Silviu Dragomir

Vasile Dem. Zamfirescu

Magdalena Mărculescu

DIRECTOR:

Crina Drăghici

REDACTARE:

Andreea Tudorică

DESIGN COPERTĂ:

Alexe Popescu

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Răzvan Nasea

CORECTURĂ:

Irina Botezatu

Dușa Udrea-Boborel

Conținutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimțământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosință al lucrării nu este transferabil.

Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparțin persoanei juridice Lifestyle Publishing SRL.

Titlul original: Love for Imperfect Things: How to Accept Yourself in a World Striving for Perfection

Autor: Haemin Sunim

Ilustrații de: Lisk Feng

Copyright © 2016 by Haemin Sunim

English translation copyright © 2018 by Deborah Smith and Haemin Sunim

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Penguin Books, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2019 pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.lifestylepublishing.ro

ISBN (print): 978-606-789-177-5

ISBN (epub): 9786067893847

IUBIRE PENTRU LUCRURI IMPERFECTE

Adevărata libertate înseamnă să nu te temi de imperfecțiune.

— maestrul zen Sengchan, secolul al VI-lea

Introducere

EXISTĂ MOMENTE ÎN VIAȚĂ când descoperim un film care ne rămâne în suflet pentru o perioadă îndelungată. Pentru mine, Cândva pe aici, trecea un râu* este un astfel de film. Acțiunea se petrece în prima jumătate a secolului XX, având ca fundal minunatul peisaj al statului Montana, iar filmul este povestea familiei Maclean, pentru care pescuitul este la fel de important ca și religia. Tatăl este un preot prezbiterian cu doi fii. Fiul cel mare, Norman, duce o viață respectabilă și devine profesor la universitate. Fiul cel mic, Paul, ajunge să ducă o viață depravată în timp ce lucrează ca jurnalist pentru un ziar local; dependența de jocurile de noroc îl îngroapă în datorii și, în final, este ucis în bătaie pe o alee. Tatăl, măcinat de pierderea fiului, vorbește în fața congregației în cadrul slujbei de duminică, abia stăpânindu-și emoțiile și exprimându-și dragostea pentru el. „Putem iubi întru totul, chiar și fără a înțelege totul“, spune el.

Pentru tată era dificil să înțeleagă de ce Paul a trebuit să ducă o viață depravată. Și totuși, acest lucru nu l-a oprit să-și iubească fiul — pentru că, în viziunea lui, dragostea transcende înțelegerea umană. Altfel decât iubirea pentru cineva doar atunci când ai sentimentul că înțelegi ceea ce iubești, dragostea profundă, statornică a tatălui nu încetează nici atunci când persoana iubită se comportă într-un mod cu care acesta nu este de acord. În adâncul inimii sale, dragostea curge neîncetat, asemenea unui râu.

CÂND NE ANALIZĂM VIEȚILE, observăm multe lucruri imperfecte, așa cum observăm firele de praf de pe o oglindă veche. Există tot felul de lucruri care ne fac să ne simțim nemulțumiți sau nefericiți: cuvintele noastre deseori diferă de fapte, relațiile ne sunt tensionate din cauza greșelilor, chiar și planurile puse cel mai bine la punct o iau razna. În plus,

pe parcursul vieții le provocăm celorlalți diverse răni, intenționat sau neintenționat, lucru care ne face să ne simțim vinovați și să regretăm.

Dar și dacă ne uităm la familiile noastre și la prietenii noștri, observăm același lucru. Copilul care nu își ascultă părinții; propriii tăi părinți care nu te înțeleg; soțul sau soția care nu se comportă în mod rezonabil. Prietenii apropiați care au obiceiuri ce le dăunează sănătății te fac să te îngrijorezi pentru starea lor. În fiecare dimineață, când urmărim știrile, observăm că lumea e plină de și mai multe lupte, și mai multe accidente, și mai multă discordie. Pare că nu se vor termina niciodată.

Și totuși, deși întâlnim multe astfel de lucruri imperfecte în lumea în care trăim, nu putem decât să le iubim. Pentru că viețile noastre sunt mult prea prețioase pentru a le petrece batjocorind și urând ceea ce nu ne atrage, ceea ce nu înțelegem. Pe măsură ce ne maturizăm spiritual, dezvoltăm în mod natural mai multă empatie și încercăm să privim lucrurile și din perspectiva celorlalți. La rândul său, acest lucru ne învață să acceptăm imperfecțiunile altora și pe ale noastre cu mai multă eleganță și compasiune, așa cum o mamă își iubește copilul, orice ar fi.

Am adunat în acest volum cugetările mele despre cum am învățat să privesc lumea și pe mine însumi cu mai multă compasiune. Am fost inspirat de oameni care mi-au împărtășit poveștile vieților lor, care mi-au pus întrebări în cadrul discursurilor mele publice sau pe rețelele sociale; ei sunt cei care mi-au deschis inima și mi-au adâncit înțelepciunea. Mă rog ca această carte să te călăuzească în momentele de disperare și să îți aducă pace în clipele grele.

— Haemin Sunim

Școala inimilor frânte, Seul

---

* A River Runs Through It, în original. (N. red.)

Capitolul 1

Grija de sine

Când devenim mai buni cu noi înșine,
putem deveni mai buni cu lumea.

Nu fi prea bun

AI FOST CUMVA UNUL DINTRE ACEI COPII lăudați pentru că sunt cuminți? Ai încercat apoi să fii cuminte, fiind mereu de acord cu părinții, profesorii sau rudele mai în vârstă? Chiar dacă uneori a fost greu, ai învățat să nu te plângi și ai suportat în tăcere? Iar acum, adult fiind, continui să simți responsabilitatea de a-i mulțumi pe alții? Faci mereu un efort să nu deranjezi sau să nu fii o povară pentru alții? Dar atunci când cineva îți face zile fripte, încerci să te împaci cu situația sau să o ignori, pentru că nu îți stă în fire să spui sau să faci ceva ce ar putea eventual să rănească altă persoană sau să facă pe altcineva să nu se simtă bine?

AM ÎNTÂLNIT MULȚI OAMENI buni care suferă de depresie, atacuri de panică și alte tulburări emoționale din cauza relațiilor interumane dificile. Astfel de oameni au tendința de a fi blânzi, manierați și grijulii cu ceilalți. Sunt genul de persoane devotate care în mod obișnuit pun dorințele altora înaintea celor proprii. Oare de ce se întâmplă, m-am întrebat, ca astfel de oameni să cadă pradă suferinței mentale și emoționale?

Și eu eram introvertit și docil când eram copil, și de aceea eram deseori lăudat că sunt cuminte. Un fiu bun, care nu le cauza părinților niciun fel de necazuri, un elev silitor care își asculta profesorii — tot ce am învățat astfel a fost că e bine să fii bun. Dar când am ajuns la facultate, am simțit că a fi doar cuminte ar putea deveni o problemă. Când lucram în echipe cu studenți mai inteligenți decât mine, cu personalități mai puternice, am observat că sarcinile pe care toți voiau să le evite îmi reveneau mereu mie. Continuam să îmi spun că era bine să fiu de treabă, dar, pe măsură ce trecea timpul, acest lucru a început să îmi pricinuiască destul de mult stres. Când mi-am deschis sufletul și am stat de vorbă sincer cu un vechi prieten, care urma aceleași studii, acesta mi-a dat următorul sfat:

— Fii mai întâi bun cu tine, abia apoi cu ceilalți.

M-au străfulgerat spusele lui. Până în acel moment îmi făcusem griji numai legat de ce gândeau alții despre mine. Nici nu îmi trecuse serios prin cap să-mi port mie însumi de grijă, să mă iubesc pe mine însumi.

ATUNCI CÂND SPUNEM CĂ cineva este „de treabă“, ne referim, în realitate, la faptul că acea persoană respectă voința altora și nu are tendința să iasă în evidență. Cu alte cuvinte, persoanele care sunt frecvent numite „de treabă“ sunt cele care reușesc să își înfrâneze propriile dorințe în favoarea celorlalți. Dacă o persoană mă ascultă mereu și îmi urmează sfaturile, sigur că am s-o plac și o voi considera de treabă. Se pare că a fi „de treabă“ se referă uneori și la cineva care se gândește atât de mult la alții, încât nu își poate exprima propria voință.

Deși nu este întotdeauna cazul, există un anume tipar care poate fi observat în relația cu persoana care ne-a crescut. Mulți dintre cei care sunt așa modești au crescut cu un tată dominant sau cu o mamă cu voință puternică. Sau este un copil mijlociu care nu a primit multă atenție din partea părinților, acest lucru trezind în el o dorință puternică de a obține recunoașterea părinților supunându-se acestora în toate privințele. În anumite cazuri, când relația dintre părinți nu funcționează chiar bine sau însăși dinamica familiei este dificilă într-un fel sau altul, există aceia care preiau răspunderea de a-și face părinții fericiți, fiind „cuminți“.

Problema este însă că, atunci când trăim după cum ne cer alții, neglijăm involuntar propriile dorințe și nevoi. Dacă în copilărie ai fost indiferent față de propriile sentimente, minimalizându-le valoarea sau chiar considerându-le neimportante, ca adult nu vei putea spune cu certitudine ce îți dorești să faci sau cine ești ca persoană. Apoi, când întâlnești o persoană care te tratează nedrept sau îți îngreunează situația, furia care ar trebui direcționată spre instigatorul acesteia se blochează în tine și ajunge să te atace. Și asta pentru că nu știi cum să-ți exprimi sentimentele corespunzător. „De ce sunt așa un idiot și nu pot nici măcar să îmi exprim sentimentele cum se cuvine? De ce nu pot să vorbesc sincer?“

MAI PRESUS DE TOATE, TE ROG, NU UITA ASTA: ceea ce simți nu ar trebui ignorat, căci este un lucru foarte important. Sentimentele tale nu vor dispărea cu ușurință doar pentru că decizi să le reprimi sau să le ignori. Multe probleme de ordin psihologic apar atunci când reprimarea devine un obicei, iar energia acelor sentimente reprimate nu reușește să găsească o cale de eliberare sănătoasă. Așa cum apa stătătoare devine urât mirositoare și toxică, așa se întâmplă și cu trăirile noastre.

Dar nu este prea târziu. De acum încolo, înainte de a merge mai departe cu ceea ce alții își doresc să faci, te rog, ascultă vocea din interiorul tău, care îți va spune ce-ți dorești cu adevărat. Chiar și atunci când te simți asaltat de cereri necontenite, dacă nu vrei cu adevărat să faci ceva, nu te sili să continui, obosindu-te până în punctul în care nu mai poți face față. În schimb, încearcă să îi faci pe ceilalți să înțeleagă ceea ce simți, exprimându-te în cuvinte. Să nu te îngrijorezi dacă, exprimând ceea ce simți, celălalt nu o să te mai placă, iar relația voastră va deveni tensionată. Dacă ar fi știut ce simți cu adevărat, probabil nu te-ar fi solicitat astfel.

Chiar și atunci când toți spun „Hai să bem o cafea!“ dacă tu ai vrea un chai latte, este în regulă să spui „Eu aș prefera un chai latte în loc de cafea“. Considerăm că este bine să fim buni cu alții, dar nu uita că ai responsabilitatea să fii în primul rând bun cu tine.

001

*

Învață să exprimi ceea ce simți

fără să te chinuie aceste lucruri.

Este o abilitate obținută pe viață, la fel de importantă

cu a învăța să citești. Fără ea,

se acumulează insatisfacția, se iscă certuri,

iar relațiile pot erupe ca un vulcan.

*

Te simți frustrat

atunci când ești singurul care lucrează?

Dacă e așa, nu-ți reprima acest sentiment; exprimă-l:

— Este greu să reușesc de unul singur.

Ai putea, te rog, să mă ajuți?

Încetul cu încetul, va deveni mai ușor

să-ți exprimi sentimentele.

*

Când cineva îți cere o favoare,

nu uita că poți spune:

— Îmi pare nespus de rău, dar nu pot face acest lucru.

Nu ai nicio obligație să preiei o sarcină

care va fi o mare povară pentru tine.

Iar dacă relația devine tensionată

pentru că nu faci acea favoare,

înseamnă că de la bun început nu a fost o relație de durată.

*

Așa cum în avion

ți se spune să pui

unui copil masca de oxigen

abia după ce ți-ai pus-o pe a ta,

nu e nimic egoist în a avea grijă în primul rând de tine.

Doar dacă ești fericit vei putea

să-i faci și pe cei din jur fericiți.

*

Când ai grijă de tine în primul rând,

și lumea te va considera demn de grijă.

*

În același fel în care, atunci când ești îndrăgostit,

dorești să petreci timp doar cu acea persoană,

încearcă să-ți acorzi ție însuți timp —

meriți grija și atenția ta.

Fă-ți cinste cu o masă delicioasă,

o carte bună, o plimbare într-un decor fermecător.

Așa cum ai investi în persoana pe care o iubești,

așa ar trebui să investești și în tine.

*

Dragul meu prieten,

Pentru că există o parte a ta

care este imperfectă sau frântă,

poți fi motivat să te străduiești

pentru a o depăși și, în cele din urmă,

îți poate aduce succes în viață.

Te poate ajuta și să-i înțelegi pe alții,

și să devii mai milostiv.

Nu dispera din cauza imperfecțiunilor din tine.

Privește-ți defectele cu iubire.

*

Este în regulă să ai defecte.

Cum ar putea viețile noastre să fie albe și curate,

asemenea unei foi de hârtie?

Viața ne afectează în mod natural

trupurile, minţile şi relaţiile.

Decât să alegi o viaţă în care nu faci nimic

de frică să nu comiţi greşeli,

alege o viaţă care se îmbunătăţeşte prin eşecuri şi durere.

Şi strigă cu voce tare sinelui tău care se zbate:

— Te iubesc atât de mult!

*

Toţi purtăm în inimi secrete

pe care nu le putem împărtăşi uşor altora.

Acestea pot fi legate de boală, bani,

sexualitate, relaţii sau familie.

Ele pot evoca sentimente profunde de

inferioritate, ruşine, anxietate sau vină.

Dar din cauza poverii secretelor

devenim mai umili şi mai înţelegători.

Nu-i judeca pe oameni după aparenţe,

căci ar putea avea greutăţi pe care nimeni nu le poate sesiza.

*

Văzând pe rețelele sociale cum prietenii tăi

se distrează,

ai simțit vreodată invidie?

Una dintre greșelile noastre frecvente este

să comparăm cum ne simțim în interior

cu felul în care prietenii noștri par în exterior.

Nu știm ce se petrece în interiorul prietenilor noștri,

dar suntem conștienți de cele ce se întâmplă

în interiorul nostru.

S-ar putea ca prietenii tăi să te invidieze pentru

postările tale de pe rețelele sociale,

fără să știe ce se petrece cu adevărat în viața ta.

*

Te-ai simțit vreodată inferior

din cauza unei verișoare căreia îi merge mai bine decât ție?
Poate este mai inteligentă decât tine, merge la o școală mai bună,
lucrează la o companie mai bună. Dar ține minte că
niciunul dintre noi nu poate ști cum ni se vor transforma
viețile în final.
Deși școala și serviciul pot fi măsuri ale succesului,
cu cât înaintezi în vârstă, cu atât vor deveni mai puțin importante.
Adevăratul câștigător este cel care este fericit cu viața lui.

*

Poate pari neatrăgător
nu pentru că ai multe trăsături neatrăgătoare,
ci pentru că asta crezi și pentru că pari stânjenit.
Chiar dacă ai trăsături neatrăgătoare,
dacă ești încrezător și te simți în largul tău,
nu vei avea astfel de probleme.
Ține minte că cea mai atrăgătoare trăsătură de caracter a ta
este încrederea în tine.

*

Este în regulă să nu te plasezi

pe locul întâi, doi sau chiar trei.

Nu te compara cu alții,

ci cu vechiul tu.

Să te placi pentru că te străduiești cu adevărat.

Și continuă să ai încredere în tine.

*

Dacă permiți criticilor să te supere,

atunci încet-încet, te vei ofili,

iar în final nu vei reuși să faci nimic.

Criticii tăi exact asta speră.

Nu le permite celor care te critică să-ți decidă destinul.

De fiecare dată când ești criticat, strigă și mai tare:

— Indiferent ce spuneți, nu voi renunța.

Vom vedea cine are dreptate într-un final.

*

„De ce să îți fie viața distrusă

de critica acelora

care nu te cunosc și cărora nu le pasă de tine?“

— Seok-Cheon Hong

prima celebritate homosexuală declarată din Coreea

*

Dacă o să crezi ce spun alții despre tine,

aceștia vor începe să te controleze.

Nu tot ceea ce apare în mintea ta este adevărat.

Nu lăsa opinia altcuiva să îți dicteze viața.

*

„Dacă auzi o voce în interiorul tău care spune

că nu poți picta,

atunci pictează cu orice preț

și vocea va fi redusă la tăcere“.

— Vincent Van Gogh

*

Suntem vrednici să fim iubiți,

dar nu datorită lucrurilor pe care le facem bine,

ci pentru că suntem ființe prețioase.

Chiar dacă nu atingi

perfecțiunea pe care o cere lumea,

existența ta are deja valoare

și este demnă de iubire.

*

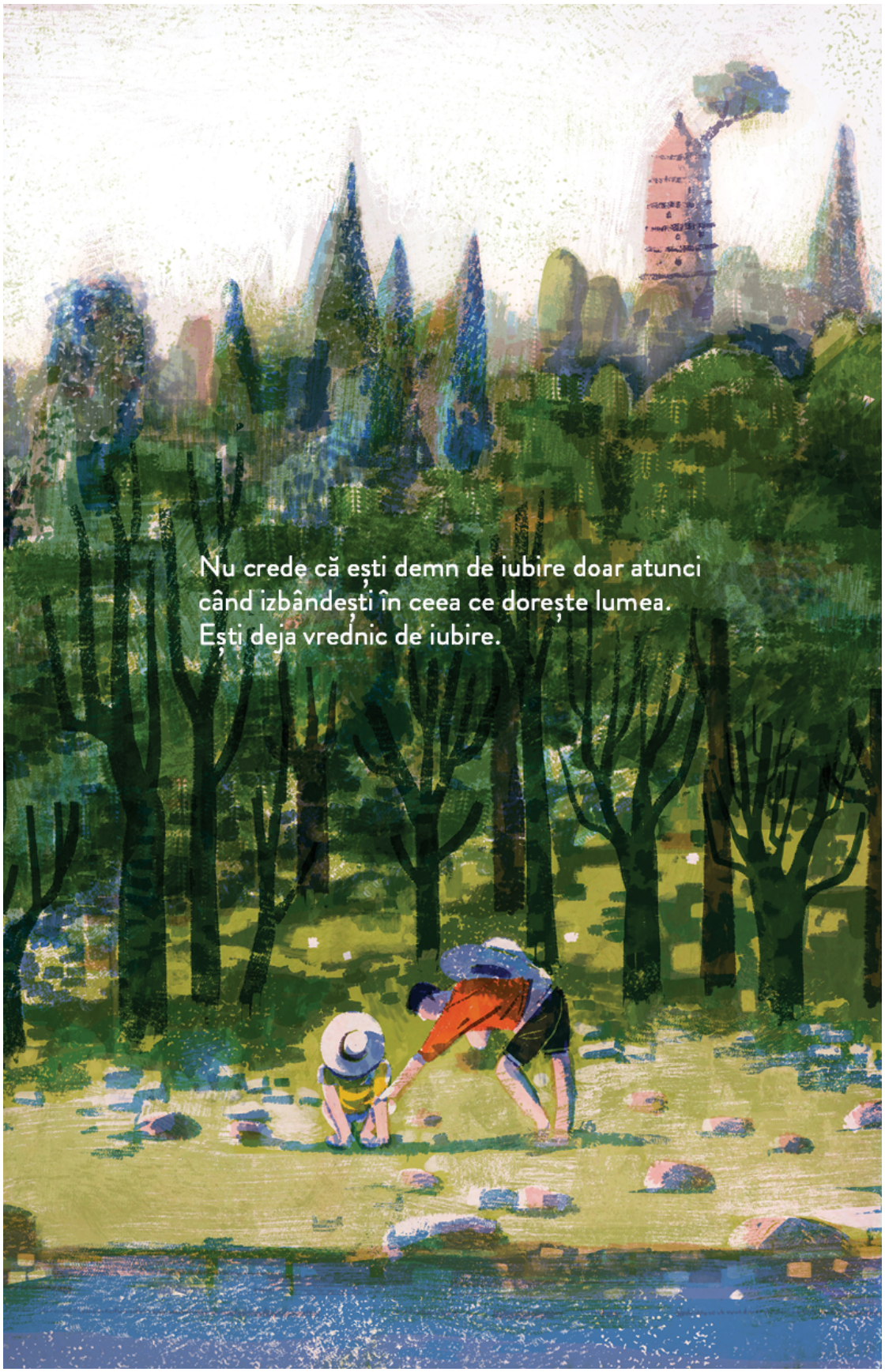
În India, „Namaste“ este o formulă de întâmpinare, precum „Salut!“

Dar „Namaste“ are un înțeles minunat.

Înseamnă „Ființa divină din mine

se înclină în fața ființei divine din tine“.

Suntem mai măreți și mai sacri decât credem.


Nu crede că ești demn de iubire doar atunci
când izbândești în ceea ce dorește lumea.
Ești deja vrednic de iubire.

Existența ta este deja suficientă

SPRE ÎNCÂNTAREA MEA, MAI MULTE GRUPURI de budiști din Noua Zeelandă și Australia m-au invitat să țin un discurs despre dharma. Așadar, pentru prima dată în viața mea, am ajuns să traversez Ecuatorul și am zburat spre Auckland și Sydney. Deși era cale lungă de la Seul, așteptam cu nerăbdare această călătorie, pentru că îmi oferea șansa de a-l vizita pe cel mai apropiat prieten al meu din perioada doctoratului, care studiase cu mine în Statele Unite. Se mutase înapoi în Australia după ce își luase doctoratul și devenise profesor. Trecuse un deceniu de când îi promisesem că îl vizitez. De fiecare dată când îi primeam felicitarea de Crăciun — care îmi parvenea negreșit când fiecare an era pe cale să se sfârșească —, îmi aduceam aminte de promisiunea pe care nu o respectasem. Acum, că se ivise ocazia, așteptam cu nerăbdare să îl revăd.

De partea cealaltă a Ecuatorului vremea era total diferită față de cea din Coreea. Temperatura în ziua prelegerii mele depășea treizeci și două de grade Celsius. Am aflat că în emisfera sudică, dacă vrei ca o casă să aibă parte de mult soare, trebuie să alegi una îndreptată spre nord. De asemenea, râurile au tendința să curgă mai degrabă către nord decât către sud, iar pe cerul înstelat Crucea Sudului ia locul Carului Mare. Deși erau, la propriu, la polul opus față de locul în care trăiam, Noua Zeelandă și Australia nu păreau atât de străine pe cât m-aș fi așteptat, mai ales locuitorii lor. Fiind conștient de viețile singuratice și aglomerate din orașele moderne, m-am simțit onorat să le pot oferi câteva cuvinte de alinare și înțelepciune.

CÂND DIVERSELE DISCURSURI S-AU TERMINAT, m-am îndreptat spre casa prietenului meu. Am sunat la sonerie, iar el a deschis ușa și m-a întâmpinat cu un zâmbet larg pe față. Am dat mâna și ne-am îmbrățișat, precum membrii aceleiași familii separați pentru mult timp de Războiul din

Coreea. Deși trecuseră zece ani, era aproape neschimbat, în afară de părul care i se rărise întru câtva și trupul care i se mai împlinise puțin. Era la fel de deschis și inimos ca întotdeauna și, cum o cunoșteam și pe soția lui, Jane, din timpul studenției, m-am simțit în largul meu alături de ei.

După cină am băut ceai pe terasă, în timp ce soarele apunea, râzând din toată inima despre cum ajunsesem la vârsta mijlocie. Inimile noastre erau încă tinere precum în studenție; nu ne venea să credem că eram bărbați de peste 40 de ani. Fiind prieteni vechi, nu ne-am ferit și ne-am destăinuit trăirile interioare cu ușurință. Prietenii vechi nu simt nevoia să afișeze euri false; îi poți accepta așa cum sunt și poți împărtăși adevăratul tău sine cu ei. El era un astfel de prieten pentru mine. Mi-a povestit tot ce se întâmplase în acești zece ani care trecuseră, până când ajunsese la grijile lui actuale.

Mi-am amintit că fusese mereu anxios, chiar și fără vreun motiv anume. Mi-a spus că anxietatea i se agravase în ultima vreme, iar, ca să o evite, muncea din greu. Jane era îngrijorată că sănătatea lui urma să aibă de suferit, în caz că ar fi continuat așa. Lucra în fiecare noapte la calculator, chiar și până la primele ore ale dimineții; rareori avea parte de un somn odihnitor; plus că era mereu ocupat. Munca lui asiduă îi adusese, desigur, recunoaștere în lumea academică, precum și o promovare rapidă în cadrul universității unde preda, și nu doar că nu se putea opri din muncă, dar chiar era învăluit de anxietate când nu avea de lucru.

Se lăsase noaptea, iar afară era răcoare. Am intrat în casă pentru a evita țânțarii și ne-am așezat pe canapea. Prietenul meu a ales o muzică liniștitoare și și-a turnat un pahar cu vin. Mi-a povestit că avusese o copilărie grea. În ochii lumii, tatăl său dobândise succes, dar își vărsa asupra familiei stresul acumulat la serviciu. Se transforma într-o persoană cu totul diferită și devenea violent când bea. Îl și bătea pe prietenul meu, care era, prin urmare, într-o situație foarte delicată acasă. Când tatăl era în acea stare, mama lui pleca de acasă pentru a-l evita, iar în lipsa ei, prietenul meu trebuia să aibă grijă de frații mai mici, prefăcându-se, de dragul lor, că totul era un joc. Acela este momentul în care a început să fie agitat, neștiind niciodată când tatăl lui urma să bea și să se dezlănțuie.

Reflectând asupra situației prietenului meu pe când acesta era tânăr, am presupus de unde îi proveneau anxietatea și dependența de muncă. Întrucât voiam să-i fiu de ajutor, am vorbit cu precauție.

— Pentru că situația fiecărei persoane este diferită, este dificil să formulezi concluzii ferme, dar una dintre cauzele cunoscute ale dependenței de muncă este să ne maturizăm considerându-ne demni de atenția părinților doar atunci când realizăm ceva extraordinar. Opusul ar fi să fii iubit și îngrijit necondiționat. Așa pare să se întâmple și cu copiii ai căror părinți se bucură de mare succes și care sunt prea ocupați cu propriile vieți și manifestă prea puțin interes pentru viețile copiilor lor. Pentru a le acapara atenția, astfel de copii se simt sub presiunea constantă de a face lucruri care să fie pe placul părinților. Altminteri se simt nedemni de iubire, iar acțiunile lor sunt lipsite de sens. În cazul tău, e logic că a apărut acest sentiment constant de anxietate, având în vedere violența tatălui tău atunci când bea alcool. Trebuie să fi fost foarte greu pentru tine fără mama care să te protejeze. Neștiind când tatăl tău avea să se dezlănțuie, te-ai gândit probabil că singura modalitate de a preveni această ieșire, ar fi să faci corect tot ceea ce îți spune. Acum, la maturitate, tatăl tău nu mai este. Cu toate acestea, cerințele celorlalți, nu ale tatălui tău, te fac acum să te simți anxios dacă nu faci tot ce ți se cere, și asta într-un mod corect, existența ta nu are nicio semnificație sau valoare.

Prietenul meu a aprobat din cap, părând să fie de acord cu ceea ce îi spusesem.

— Dar adevărul este că deja meriți să fii iubit. Nu trebuie să te convingi de valoarea ta de sine acceptând cerințele societății și ridicându-te la înălțimea așteptărilor ei. Ești deja un om valoros și meriți să fii iubit și de care celorlalți să le pese. Privește în sinele tău și vezi dacă-l poți găsi pe copilul din tine, tremurând încă de frică din pricina tatălui său. Trimite energia bunătății iubitoare către acel copil interior și privește-l cu compasiune. Cât de dificil trebuie să fi fost, să faci față singur mâniei tatălui tău, să îți protejezi frații mai mici, fără mama ta care să te ajute.

În acel moment și eu, și prietenul meu aveam lacrimi în ochi. El a coborât puțin pleoapele, apoi a spus calm:

— Ai dreptate. Încă există un copil în mine, care tremură de frică, incapabil de a fi iubit. Mă imploră să nu îl mai ignor. În tot acest timp am fost prea ocupat făcându-mi griji despre opiniile altora, în timp ce înăbușeam rana interioară din trecut. Trebuie să cred că sunt vrednic de iubire pentru cine sunt.

PĂRĂSINDU-I CASA, câteva zile mai târziu, i-am lăsat prietenului meu un scurt bilet:

În anii de studenție mi-ai fost ca un frate mai mare. M-ai ajutat să depășesc mai multe situații de criză. Nici nu știi cât de recunoscător îți sunt și acum, când mă gândesc la sufletul tău bun. Așa că, pentru numele lui Dumnezeu, te rog ține minte: chiar dacă nu vei realiza niciodată ceva măreț și semnificativ, pentru mine, existența ta este deja de ajuns.

Spiritul sacru
ce sălășluiește
în mine salută
spiritul sacru ce
sălășluiește în tine.

*

Nu-ți lăsa trecutul dificil

să hotărască cine ești astăzi.

Dacă faci acest lucru, îți vei trăi întreaga viață

ca victimă a trecutului.

În tine se află forță vitală,

pregătită să țâșnească din țărâna trecutului.

Ai încredere în această forță de reînnoire.

Înclină-te cu respect în fața trecutului și exclamă:

— De acum înainte am decis să fiu puțin mai fericit!

*

Dacă cineva nu poate gândi dincolo de sine,

ar putea fi din cauză că nu a avut parte de destulă dragoste în timp ce se dezvolta.

Din cauză că a simțit că lumea este rece și nepăsătoare,

a trebuit să fie egocentric pentru a avea grijă de sine.

Dacă există o persoană egoistă în viața ta,

care îți îngreunează situația,

privește adânc înăuntrul durerii sale

și încearcă să-l înțelegi.

*

Dacă examinăm ceea ce ne motivează,

observăm că, și adulți fiind,

ne dorim recunoaștere din partea celorlalți

și că foarte mult din ceea ce facem

provine din dorința de a fi recunoscuți.

Copleșește-ți fiica cu atenție

și fă-o să se simtă sigură de dragostea ta.

Astfel nu va crește flămânzind

după aprecierea celorlalți.

*

Dacă unul dintre copiii tăi — o fiică — este geloasă

pe fratele sau sora ei,

du-o într-o excursie, oricât de scurtă,

doar voi două.

Dacă o excursie este imposibilă, petrece o zi întreagă

doar cu ea.

Mâncați ceva bun împreună,

jucați-vă în parc și ascult-o.

Când copiii nu primesc suficientă atenție,

se ivesc deseori probleme psihologice.

Părinții pot preveni acest lucru cât timp copiii sunt

încă mici și pot fi ușor impresionați.

*

Din când în când permite-ți puțin lux.

Fie că e vorba despre niște flori frumoase pentru masa de seară,

o felie de prăjitură delicioasă cu brânză pe care să o mănânci la un caffè americano,

o pereche de mănuși moi de iarnă —

micile bucurii îți pot însenina viața.

*

Setul frumos de tacâmuri, ceaiul, vinul, veșmintele, stiloul, cuvertura

pe care le-ai păstrat pentru o ocazie specială

folosește-le oricând ai ocazia.

Momentele speciale nu sunt separate de viața noastră de zi cu zi.

Când folosești ceva special,

acel moment devine și el special.

*

Simți uneori

că ceva mic îți poate aduce multă fericire?

Eu așa simt când văd

ardei grași galbeni și portocalii.

Deseori ezit să îi cumpăr, pentru că sunt

mult mai scumpi decât ardeii verzi.

Dar le ador culorile.

iar când decid să îmi fac cinste cu ei,

mă fac atât de fericit!

Și știați că ardeii grași au

de trei ori mai multă vitamina C decât portocalele?

*

Dacă mă plac pe mine însumi, îmi vine ușor să îi plac și pe oamenii din jurul meu.

Dar, dacă sunt nemulțumit de mine însumi, este ușor să fiu nemulțumit și de cei care mă înconjoară.

Fie ca tu să devii cel mai mare fan al tău!

*

Când sunt amabil cu ceilalți,

îmi este mai ușor să mă plac pe mine însumi.

Dacă simți că stima de sine îți e scăzută,

încearcă să faci ceva generos pentru un străin.

Pe măsură ce începi să te placi,

stima de sine va crește.

*

Chiar și produsele etichetate drept „ediție limitată“

sunt create pe banda de producție împreună cu alte sute care sunt

exact la fel.

Dar tu ești unic în lume.

Te rog prețuiește unica ființă care ești.

*

Creierul spune

„Nu urî acea persoană prea mult“,

„Iartă-i pe alții pentru binele tău“,

„Nu fi invidios pe succesul prietenilor tăi“.

Dar există momente în care inima nu dă ascultare.

În astfel de clipe, încearcă să te rogi.

Rugăciunea unește căile dintre cap și inimă.

Cere cu umilință ajutor pentru ceea ce pare imposibil

în acel moment.

*

Uneori oamenii își exprimă dorința

prin ură.

Dacă urăști pe cineva,

Aruncă o privire atentă în sufletul tău.

Care ar putea fi motivul?

Mai ești încă legat de acea persoană?

Nu există oportunitate mai bună decât aceasta

pentru a fi conștient chiar acum de propria persoană.

Trimitem rachete până pe Lună,

dar când vine vorba despre propria noastră minte —

lucrul cel mai apropiat de noi —,

rămânem cu desăvârșire ignoranți și neștiutori.

*

Deși nu ar trebui să ignorăm

ce spun alți oameni,

în final decizia este doar a noastră.

Când iei o hotărâre,

ascultă-ți mai degrabă inima decât spusele celorlalți.

O decizie luată pe baza părerilor altcuiva,

este una pe care deseori vom ajunge să o regretăm.

*

În Coreea există o zicală:

„Deliberarea îndelungă are deseori ca urmare o decizie greșită.“

Dacă te gândești prea mult și îți tot faci griji înainte de a înfăptui ceva,

„barca ta o va lua spre munte în loc s-o ia spre ocean“.

Din când în când este important să ai încredere în intuiție

și să continui în direcția pe care o simți a fi potrivită.

*

Când ai de luat o hotărâre importantă

și nu ești sigur ce să faci,

oprește-te pentru o clipă

și ascultă ce îți spune inima.

Mergi la o plimbare prin parc

sau într-o scurtă excursie într-un loc frumos,

sau întâlnește-te cu un prieten în care ai încredere

și discutați despre gândurile tale.

Inima este mult mai înțeleaptă decât creierul:

știe deja răspunsul.

*

Când creierul crede că „da“ este răspunsul corect,

și totuși ceva nu pare chiar la locul lui,

acordă-ți mai mult timp

și nu da răspunsul final încă.

Uneori intuiția nimerește ținta,

și nu gândirea rațională.

Dacă îți acorzi mai mult timp pentru a descoperi

de ce eziți,

motivul va ieși curând la iveală.

*

Fiecare are nevoie de timp pentru sine.

Când ai petrecut toată ziua la serviciu

hărțuit de către alții, apoi te întorci acasă

și nici familia nu te lasă în pace,

poți ușor deveni enervat și furios.

În astfel de momente nu te învinui pentru că te enervezi.

În schimb acordă-ți timp trecând pe la

librăria sau cafeneaua preferată, sau pe la templu.

Fă o plimbare de unul singur ascultând muzica preferată.

Atunci când ești singur, lumea se oprește pentru un moment

și asta ajută la restabilirea armoniei.

*

Așa cum o mamă își privește copilul cu dragoste,

privește-ți și tu propria suferință cu compasiune.

Curând vei simți că nu ești singur.

În centrul fiecărei suferințe

se află un miez delicat de iubire și grijă.

Nu ești azvârlit în această lume de unul singur.

Capitolul doi

Familia

Poate părea un mister

de ce părintele, copilul sau fratele meu

gândesc și se comportă într-un anumit mod.

Dar, deși poate ori nu vom înțelege,

ori nu ne place,

putem totuși să-i iubim

pentru că dragostea transcende înțelegerea.

„Te rog, ai grijă de mămica“

ORICARE OM DIN LUMEA ASTA este copilul drag al cuiva, iar un călugăr budist nu este nicidecum o excepție. Deși călugării și-au părăsit căminul și se hirotonesc în căutarea iluminării spirituale, majoritatea nu întrerup legătura cu părinții lor. Maudgaly-ayana, unul dintre cei mai apropiați călugări discipoli ai lui Sakyamuni Buddha, era celebru pentru dragostea filială pe care o avea pentru mama sa. Conform scrierilor budiste, a coborât în iad pentru a o salva. Kyeongheo, marele maestru Zen coreean al secolului al XIX-lea, a rămas și el un fiu bun mamei sale după ce a devenit călugăr. În urma unei experiențe de iluminare, primul lucru pe care l-a făcut a fost să își caute mama. Kyeongheo a trăit alături de mama sa și și-a petrecut aproape douăzeci de ani având grijă de ea. Urmând exemplul lui Kyeongheo, mulți călugări din zilele noastre au grijă într-un fel sau altul de părinții lor în vârstă.

ȘI EU ÎNCERC, de fiecare dată când revin în Coreea, să stau cu părinții mei măcar o săptămână, sperând să compensez lipsa. Dar, de fiecare dată când fac acest lucru, mă întristează cât de mult au îmbătrânit, mai ales mama mea. I-au apărut multe fire albe în păr și i-au căzut mulți dinți. Nu mai este la fel de activă precum obișnuia să fie. E îngrijorător pentru un fiu să își vadă propria mamă îmbătrânind. Deși știu că nimic pe această lume nu este permanent, nu pot să nu-mi doresc ca mama să fie o excepție. Îi semăn mult. Este introvertită, dar cu o personalitate caldă și luminoasă. Iubește muzica și arta și îi face plăcere să citească, așa cum și eu ador cărțile. Dacă aude sau se gândește la ceva profund sau interesant, îi place să noteze acele lucruri și să le împărtășească familiei și prietenilor. Poate fi răbdătoare și puternică în fața dificultăților. Este și mândră de scrierile și conferințele mele, pentru că i-au ajutat pe mulți oameni.

Cu ceva vreme în urmă însă, am aflat că mama mea, despre care am presupus că va fi mereu bine și sănătoasă, se îmbolnăvise. Se pare că îmi tăinuise boala, pentru că nu voia să îmi fac griji pentru ea. Nimic nu te poate îndurera mai tare decât un telefon de la tatăl tău prin care te anunță că mama este bolnavă. Am lăsat totul baltă și am zburat să o văd. Deși, din fericire, boala ei era tratabilă, am stat cu ea timp de o lună. Îmi ardea inima de rușine gândindu-mă că, în vreme ce fusesem ocupat ajutându-i pe alții, îmi neglijasem propriii părinți.

Când țin o cuvântare publică, de obicei închei prin a-i invita pe cei prezenți să medităm împreună. Mai întâi îi îndrum pe oameni să își ofere lor înșiși dragoste și gânduri bune în timp ce își alintă inima. Apoi îi rog să se țină unii de alții de mâini și să închidă ochii. Apoi le cer să își imagineze că țin de mână pe cineva pe care iubesc profund și la care țin, cum ar fi mamele lor. În final îi rog să trimită dragoste către cei la care s-au gândit și să repete această binecuvântare: „Să fii fericit! Să fii sănătos! Să fii împăcat! Să fii mereu ocrotit!“

Spunând aceste vorbe împreună, în liniște, multora le vine să plângă. Deși mereu dorim ca aceia dragi nouă să fie sănătoși și fericiți, deseori nu o spunem, presupunând că aceștia știu deja ce simțim. În timp ce repetăm binecuvântarea, regretăm că nu am petrecut suficient timp cu cei dragi nouă, pentru că suntem prea ocupați. Și eu am simțit acest lucru, în timp ce îmi închipuiam că o țin pe mama de mână cât spuneam binecuvântarea alături de cei din sală. Când sensul cuvintelor m-a pătruns cu adevărat, următorul gând a ieșit dintr-odată tocmai din adâncul inimii mele:

— Mămico, mămico, te iubesc atât de mult!

Fără să îmi dau seama, am rostit cuvântul „mămico“ în loc de „mamă“. Deși a fost puțin jenant, i-am trimis mamei imediat acel mesaj prin SMS. Privind în urmă, nu mi-am putut aminti când îi spusesem ultima oară aceste cuvinte. Mai târziu, am aflat că, primind așa un mesaj nevinovat de la fiul ei adult care plecase de acasă pentru a deveni călugăr, mama plânsese mult, apoi a decis să se însănătoșească, nu doar pentru ea însăși, ci și pentru fiul ei.

ÎN CELEBRUL ROMAN COREEAN Te rog, ai grjiă de mămica, fiica realizează cât de mult își iubește mama abia după ce aceasta dispare. Într-un interviu, autoarea Kyung-sook Shin a declarat că plănuise cartea de ceva vreme, dar nu a putut chiar pune punctul pe „i“ până nu a înlocuit cuvântul „mama“ din titlu cu „mămica“. Romanul se încheie cu călătoria fiicei la Vatican. Ea așază un rozariu în fața statuii Pietà — o imagine a Fecioarei Maria îmbrățișându-l pe Iisus după moartea acestuia — și se roagă:

— Te rog, te rog, ai grijă de mămica!

După ce am stat acasă cu mama mea timp de o lună, a trebuit să plec iar din țară. Inima îmi era plină de tristețe și remușcări și încă o dată am recurs la a invoca numele lui Avalokitesvara Bodhisattva, Maica Milei și Ocrotirii, pentru propria mea mamă.

*

Ceva chiar și atât de simplu, precum a ține pe cineva de mână,
poate fi de mare ajutor în a ușura suferința acelei persoane.
Cu cât suferim mai mult, cu atât mai mult avem nevoie
de dragostea și sprijinul familiei noastre.

*

Când cineva pe care iubești suferă,
cel mai important dar pe care i-l poți oferi este prezența ta iubitoare.
Este bine și să trimiți flori sau să scrii un mesaj,
dar nu la fel de bine precum a sta lângă ea, ținând-o de mână,
privind-o în ochi și dându-i un sărut.

*

Am ajuns să trăim mai mult nu pentru că nu ne îmbolnăvim,

ci pentru că am învățat să ne gestionăm boala.

Voi, aceia care vă luptați cu boala

și aceia care îi îngrijiți,

să nu vă pierdeți speranța.

*

Chiar și atunci când prognoza meteo anunță ploaie întreaga zi,

există momente în care, dacă ne uităm cu atenție,

putem observa că ploaia se oprește.

Deși suntem bolnavi și suferinzi,

dacă privim cu atenție, observăm că

există și momente fără durere.

Dar, dacă ne tot spunem

„Sunt bolnav“ sau „O să plouă toată ziua“,

atunci simțim că ploaia sau durerea nu încetează niciodată.

*

Uneori dorim să ni se spună

„Am nevoie de tine!“ mai mult decât „Te iubesc!“,

pentru că ne dorim ca viețile noastre să aibă un rost.

Fii deci curajos și spune sincer „Am nevoie de tine!“

*

Când un membru drag al familiei se stinge,

ne pare rău că nu am avut grijă de el mai bine

și ne simțim vinovați că nu l-am ocrotit de rele.

Apoi, după multe nopți dificile de singurătate,

revine primăvara pe care nu credeam că o vom mai zări.

Când căldura soarelui de primăvară ne atinge fața,

simțim că cel plecat ne este încă alături,

dorindu-ne fericirea.

Am presupus că suntem singuri,

dar apoi ne-am dat seama că, de fapt, nu eram.

*

Când pierdem pe cineva drag nouă,

este ca și cum am pierde busola care ne indica sensul vieții;

ni se pare că nu vom mai găsi niciodată nordul.

Experiența efemerității vieții este o lecție extraordinară.

Pentru cei dintre voi care suferă, fie ca această experiență

să devină o oportunitate de a descoperi

Adevărul de dincolo de efemeritate.

*

Indiferent cât de bună este o relație,

e inevitabil ca aceasta să se schimbe în timp.

Un prieten apropiat s-ar putea muta în alt oraș

sau un membru al familiei s-ar putea stinge din viață.

Și circumstanțele tale pot deveni altele.

Nu lăsa însă acest lucru să te întristeze prea tare,

căci, atunci când o ușă se închide,

o alta se deschide mereu.

*

„Unii oameni intră și ies repede din viețile noastre.

Unii poposesc o vreme și lasă urme adânci în inimile noastre

și nu vom mai fi niciodată aceiași“.

—

Flavia Weedn

*

Minunatul cadou pe care părinții îl pot oferi copilului

este să fie ei înșiși fericiți.

Dacă părinții sunt fericiți,

atunci copilul poate deveni un adult fericit și încrezător.

Dar, dacă părinții nu sunt fericiți,

atunci copilul se poate simți inutil —

incapabil să își facă părinții fericiți, oricât ar încerca.

*

Ți-ai sacrificat viața pentru binele copiilor tăi.

Dar, în loc să îți fie recunoscători, copiii tăi sunt furioși

pentru că au trăit visurile părinților

în loc să și le trăiască pe ale lor.

Privește în urmă și vezi dacă nu te-ai amăgit, crezând că a fi obsedat de copiii tăi a reprezentat un sacrificiu.

Ia în considerare dacă „sacrificiul“ tău nu le-a răpit copiilor șansa de a învăța din propriile greșeli.

*

Există multe aspecte ale vieții pe care nu le putem controla.

Când vine vorba despre copiii noștri, despre partenerul de viață, despre rude și prieteni,

putem să îi iubim, să ne rugăm pentru ei, să ne manifestăm interesul față de ei, dar nu îi putem controla nici atunci când avem intenții bune,

căci fericirea lor ține de ei înșiși, în definitiv.

Lasă-i să își asume responsabilitatea pentru alegerile lor.

Când depășim cu bine o boală, dezvoltăm o oarecare imunitate.

Dacă îi apărăm pe ceilalți de boală,

s-ar putea să nu dezvolte imunitatea necesară pentru viață.

*

Dacă o profesoară își alintă elevii, îi va răsfăța.

Și cu copiii tăi este la fel.

Deseori copiii mai mici,

cărora nu le-ai acordat atât de multă atenție,

devin mai grijulii față de părinții lor când cresc

decât cei mari, cu care te-ai străduit atât de mult.

*

Motivul pentru care adolescenții nu își ascultă părinții

și se încăpățânează să facă ce vor ei

este pentru că învață să fie independenți.

Este absolut normal, deci nu îți face prea multe griji.

*

Copiii vor să-și admire părinții.

Fiind prea protector, nu le vei câștiga admirația.

Oferă-le mai degrabă ajutor celor slabi și neputincioși sau fă un efort cinstit să le arăți valori importante precum onestitatea, compasiunea, dedicarea și toleranța.

Străduiește-te să le oferi copiilor tăi ceva ce pot admira.

*

Părinți, învățați-vă copiii că

limbajul abuziv și violența față de cei mai slabi

sunt greșite în orice circumstanță.

Este, de asemenea, greșit să te bucuri de durerea altcuiva.

Dacă îți dorești ca al tău copil să devină un om decent, nu îngădui un astfel de comportament.

*

În relațiile opresive și violente nimeni nu poate avea grijă de tine în afară de tine însuți.

Dacă o relație îți provoacă durere,

atunci trage o linie clară și distanțează-te

de cealaltă persoană.

Odată plecat, îți vei putea auzi vocea interioară

și treptat vei deveni mai puternic și mai independent.

Nu slăbi strânsoarea frâielor propriei tale vieți

și nu permite altei persoane să te târască după ea.

*

Atunci când dau sfaturi,

deseori aud tineri care au sentimente contradictorii,

pentru că își iubesc și urăsc părinții deopotrivă.

Nu e nimic greșit în a avea astfel de sentimente.

Poți iubi și urî pe cineva în același timp.

*

Este aproape imposibil ca un fiu sau o fiică

să schimbe personalitatea, valorile sau comportamentul unui părinte.

Chiar de copiii își consideră părinții

problematici într-un fel sau altul,

ei nu au dreptul și nici responsabilitatea

să îi schimbe.

*

Dacă în timp ce creșteai ai fost ignorat sau respins

de către părinții tăi,

poți ajunge să cauți în partenerul de viață

dragostea și atenția care ți-au fost refuzate.

Dacă se întâmplă ca partenerul să fie chiar și ușor indiferent față de tine,

atunci rana din copilărie se poate redeschide,

cauzând o ceartă majoră cu acesta.

Dar adevărata cauză nu este însă partenerul,

e rana pe care o porți în interiorul tău.

În loc să proiectezi această rană asupra partenerului

și să provoci o ceartă,

lasă mândria deoparte și vorbește din suflet:

— Sunt îngrozită că mă vei respinge și părăsi,

așa cum a făcut mama.

Dacă îmbinăm amintirile dureroase, nevoia de atenție

și mândria, relația se poate distruge cu ușurință.

*

Dacă presupuneți că ar trebui să vă puteți citi reciproc gândurile

doar pentru că sunteți împreună de mult timp,

atunci sunt multe lucruri pe care nu veți reuși să le înțelegeți unul despre altul.

*

Te iubesc.

Îți mulțumesc.

Și am nevoie de tine.

Cum să ne înțelegem tații

ERAM SUPĂRAT PE TATĂL MEU.

— Tată, de ce ai tot amânat să mergi la spital? Ți-am spus de multe ori să nu faci asta.

Contrar firii mele, eram enervat și îngrijorat. Și nu-mi plăcea deloc să-i vorbesc tatălui meu astfel. Iată ce se întâmplase. După ce îmi încheiasem pelerinajul de toamnă la mănăstirea zen Bongam și am mers în vizită la părinții mei, am observat că tata era tare vlăguit. L-am întrebat dacă exista un motiv anume pentru care slăbise, iar el mi-a răspuns că nu, dar că avea probleme cu digestia și luase ceva medicamente din când în când. Auzind acest lucru, m-am îngrijorat că ar putea fi cancer la stomac, având în vedere că primul simptom al cancerului la stomac este scăderea în greutate fără un anume motiv. Și nu murise, oare, bunicul din cauza cancerului la stomac?

Dar, în ciuda sfatului meu, tata a refuzat să își facă o endoscopie. Insistând că se simțea bine, m-a rugat să am grijă mai degrabă de sănătatea mea.

— Eu nu sunt important, dar tu, fiule, faci atât de mult bine oamenilor, încât trebuie să-ți porți de grijă cum se cuvine, ca să poți continua să-i ajuți.

Când m-am întors acasă în acea iarnă ce-ți îngheța oasele, tata suferea de răceală și rinită de o lună. De data aceasta chiar și el a recunoscut că se întâmplă ceva ciudat în organismul său și a fost de acord cu endoscopia. Mi-a stat inima în loc. De ce nu îți prețuiești propriul trup? De ce spui mereu că nu ești important? De ce nu te gândești la copiii tăi, la cum îi faci să se îngrijoreze? Eram supărat.

SE PARE CĂ NU SUNT SINGURUL care are astfel de sentimente. Am observat că oamenii au tendința să nutrească sentimente mai complicate în relațiile cu tații decât în cele cu mamele lor. Acest lucru se manifestă în special în cazul fiilor. Astfel, judecând după conversațiile mele cu oamenii, am alcătuit cinci prototipuri de relații tată–copil, deși cu siguranță există mult mai multe. Pe măsură ce le citești, vezi dacă vreunul ți se potrivește.

Primul caz este cel în care tatăl se comportă într-un mod excesiv de patriarhal, refuzând afecțiunea și aplicând cu strictețe reguli și standarde. Deseori își controlează copiii făcându-i să simtă rușine și vină. Pentru copiii lui, un astfel de tată este precum un munte care nu poate fi traversat. Chiar și la vârsta maturității, copiii nu se simt în largul lor când se află în preajma lui. Și asta pentru că și-au petrecut întreaga copilărie temându-se de el, și astfel nu reușesc să-și deschidă inima și să aibă o discuție sinceră cu tatăl lor.

Al doilea caz îi privește pe acei copii care și-au văzut mama suferind din cauza relațiilor extraconjugale ale tatălui sau a faptului că era șomer. Astfel de copii au tendința să dezvolte o simpatie profundă pentru mamă, îndreptându-și furia către tatăl lor. Dacă în copilărie nu au reușit să își manifeste această furie, sentimentele reprimate le îngreunează interacțiunea cu tatăl lor chiar și după ce au devenit adulți. Deseori decid să-l evite cu totul.

Al treilea caz este când tatăl este un om realizat, crezând cu fermitate în puterea străduinței prin muncă și care are așteptări similare din partea copiilor săi. Având în vedere cât s-a spetit să ajungă în poziția dorită, tatăl nu vede cu ochi buni delăsarea sau mediocritatea copiilor săi la școală sau la serviciu. Disperați să obțină recunoașterea tatălui, ca adulți, acești oameni sunt deseori afectați de anxietate și le este imposibil să se relaxeze, pentru că simt că sunt vrednici de iubire doar dacă fac ceva foarte bine sau înregistrează vreun mare succes. Întâlnesc frecvent tineri care au o educație excelentă și un serviciu bun, dar cărora le lipsește încrederea în sine, manifestând tendințe ale dependenței de muncă; vorbind cu ei, descopăr că mulți dintre ei au avut un astfel de tată.

Al patrulea caz îi privește pe copiii care se nasc în familii obișnuite și care ajung să fie genii ale domeniului academic sau să înregistreze altfel de mari

succese. Asemenea copii se simt oarecum constrânși de tată și îl detestă, pentru că se amestecă în viața lor. Sunt independenți și motivați, preferând să nu primească sfaturi de prisos de la un tată care nu poate ști cu adevărat cum sunt viețile lor. Astfel de copii își iubesc tatăl, dar nu îl admiră.

În sfârșit, cel de-al cincilea caz se referă la copiii care și-au pierdut tatăl când erau mici. În perioada de creștere, i-au simțit profund lipsa; ca adulți, încă tânjesc după el. Au tendința să-și amintească de el ca de un erou și se simt atrași de profesori sau mentori care îi seamănă într-un fel sau altul.

AM VRUT SĂ ÎNȚELEG de ce tatăl meu spunea mereu că nu este important și, prin urmare, nu își prețuia sănătatea. Așa cum fac când vorbesc cu un străin, am depus un efort să îl înțeleg în profunzime. Era prima oară când încercam să îl văd nu în relație cu mine, drept tatăl meu, ci ca bărbat. Iar ceea ce am văzut a fost un băiețel căruia propriul tată, bunicul meu, îi arătase rar afecțiune și nu își prea exprimase interesul față de el. Tatăl meu era încă îndurerat de amintirea bunicului care plecase pentru a căuta refugiu în timpul Războiului din Coreea, luându-l cu el doar pe fiul cel mare. Tatăl meu, cel de-al doilea fiu, rămăsese în urmă cu mama și surorile lui. Delicatese rare, precum un ou prăjit, erau mereu destinate fiului cel mare. În plus, cum erau bărbații în vremurile acelea, bunicul era un patriarh strict și nu își prea arăta sentimentele. Crescând în umbra părintelui și a fratelui mai mare, tata a fost incapabil să vadă cât de valoroasă era propria sa existență. Chiar și acum, suficient de vârstnic să fie bunic, îi lipsea încrederea în sine și se considera neimportant, după o viață întreagă în care fusese nevoit să îi pună mereu pe alții înaintea lui. Dintr-odată, am simțit cum mi se înecă ochii în lacrimi.

DUPĂ ENDOSCOPIE, tata m-a sunat și mi-a spus că avusese noroc: nu era cancer la stomac. A ezitat, apoi a spus:

— Te iubesc, fiule!

A fost prima oară când mi-a spus acele cuvinte. M-am emoționat pe loc. Știind că tata va citi aceste rânduri, aș vrea să îi spun:

— Tată, și eu te iubesc! Și îți sunt recunoscător că ai crescut un fiu cu puternică încredere în sine și cu o atitudine pozitivă. Mă simt norocos să te am părinte.

Iubirea nu are nevoie de alt motiv

decât însăși iubirea.

*

Când stima de sine atinge pragul cel mai de jos,

spune-ți: „Pentru familie și prietenii dragi

sunt la fel de valoros cum am fost mereu.

Încă sunt capabil să fac lucruri bune pe lumea aceasta;

câțiva oameni care nu mă cunosc cu adevărat

nu au dreptul să decidă cât valorez.

În timp, cred că voi întâlni diverse persoane

care mă vor prețui atât pe mine, cât și abilitățile mele“.

*

Dacă iubești pe cineva,

în loc să faci ceea ce crezi că are nevoie,

fă ceea ce îți cere.

Deși intenția ta este bună,

a face ceea ce crezi tu că are nevoie cineva poate fi sămânța dorinței de a controla acea persoană

și de a o transforma în așa fel încât să-ți fie ție pe plac.

*

Cu un mic plan, poți continua să te bucuri de viață

în timp ce ai grijă de cineva drag ție.

Pe termen lung,

nu va fi bine să te sacrifici în totalitate,

nici măcar pentru persoana pe care o îngrijești.

Doar dacă tu însuți te simți suficient de bine vei putea avea grijă de altcineva în mod corespunzător.

*

Ești îngrijorată din cauză că

soțul sau copilul au luat în greutate?

Cea mai bună metodă de a face pe cineva pe care iubești

să aibă grijă de sănătatea lui este să ai grijă de a ta

printr-o dietă echilibrată și mișcare în mod regulat.

Dacă stabilești un exemplu, e mult mai probabil ca el să îl urmeze.

*

Deși ți-ai dat toată silința, răspunsul lor a fost lipsit de entuziasm sau ți-au cerut chiar mai mult.

Nu trebuie să disperi.

Dacă, într-adevăr, ai făcut tot ce ți-a stat în putință, lasă lucrurile așa.

Dacă au nevoie de mai mult, vor găsi o cale

să finalizeze sarcina chiar ei.

*

Uneori recurgem la amenințări verbale,

în speranța că îi vom face pe oameni să se deștepte.

De exemplu: dacă nu faci ce vreau, îți voi lua ceva ce este important pentru tine sau pe viitor nu-ți voi mai da lucrurile de care ai nevoie.

Aceste lucruri se întâmplă mai ales între membrii unei familii.

Din păcate, astfel de cuvinte nu îi vor face pe oameni să se răzgândească.

Doar îi vor răni

și îi vor face să se încăpățâneze.

Explică mai degrabă de ce un lucru este important pentru tine, așa încât cuvintele tale să nu sune a amenințări sau ultimatumuri.

Schimbarea va dăinui mai multă vreme atunci când nu este forțată,

dar când vine vorba despre asta,

oamenii au fost convinși de nevoia ei.

*

Cineva mi-a spus așa și m-a impresionat plăcut:

— Haemin Sunim, acum, că îmi merge atât de bine financiar,

relația cu frații și părinții mei s-a îmbunătățit.

Dacă ai câștigat mulți bani, împarte din ei

cu familia.

*

Multe conflicte familiale se nasc din

efortul inutil de a interveni și a semăna discordie:

soția — între soț și părinții lui;

soacra — între fiu și soția lui;

sora soțului — între frate și soția acestuia.

*

Indiferent cât de strânsă este o relație,

uneori e mai bine să se evite anumite întrebări:

— De ce nu slăbești?

— De ce nu te-ai căsătorit?

— De ce ai divorțat?

— De ce nu ai un serviciu?

Te rog, păstrează aceste gânduri pentru tine.

*

„Chiar și printre ramurile crescute din aceeași rădăcină vor fi unele care sunt sănătoase

și dau roade bogate și altele diforme,

ale căror roade nu se dezvoltă corespunzător.

E posibil ca ramura sănătoasă să fi ajuns așa

pentru că a primit mai mult decât cantitatea cuvenită de substanțe nutritive.

La fel este și cu frații:

Dacă unul este inteligent și are succes, ar putea exista un altul care este sărac și trebuie să se bazeze pe celălalt.

Te vei enerva dacă fratele tău îți cere de fiecare dată ajutorul,

căci simți că ești privat de ceea ce ți se cuvine de drept.

Dar dacă iei în considerare că e posibil ca fratele tău

să fi trebuit să se sacrifice ca tu să ajungi unde ești acum, situația nu va mai părea atât de nedreaptă“.

—

Misook Ko

, erudit coreean în domeniul literaturii

*

Cel mai mult ne supără

aceia care ne sunt cei mai apropiați.

Iar când de ambele părți există supărare,

va izbucni negreșit o ceartă.

Când cineva își pierde cumpătul,

ar putea fi din cauză că vrea să îi cunoaștem

situația actuală și să empatizăm.

În loc de ceartă,

încearcă să îi înțelegi nevoile mai profunde.

*

Când simți că ești aproape de a-ți pierde cumpătul,

gândește-te la familia ta.

Gândește-te cum copiii tăi vor suferi consecințele.

Dacă nu îți poți controla cumpătul de dragul tău,

controlează-l de dragul familiei tale.

*

Dacă un copil plânge sau face gălăgie într-un avion,

probabil că te vei enerva pe copil și îi vei detesta pe părinți.

Imaginează-ți însă că acel copil este, de fapt,

nepotul sau nepoata ta.

Dacă ne gândim la copil ca la un străin, ne concentrăm numai asupra deranjului care ne-a fost provocat, dar, dacă ne gândim la copil ca la un membru al familiei, devenim miloși, întrebându-ne dacă pe acel copil îl doare sau îl supără ceva.

*

Dacă vrei să-ți ajuți copilul, partenerul sau un prieten, ascultă, pur și simplu, fără a oferi sfaturi

ori propria ta interpretare.

Empatizează, închipuindu-ți că

tocmai ai trecut și tu prin acea experiență.

Nu întoarce spatele dificultăților, ci întâmpinați-le împreună.

Așa poți fi de cel mai mare ajutor.

*

Înainte să pui capul pe pernă și să adormi,

reamintește-ți trei lucruri pentru care ești recunoscător azi.

Dacă repeți acest ritual timp de două luni,

vei observa că ești mai fericit,

pentru că, în loc să te concentrezi asupra lucrurilor care nu merg bine în viața ta,

vei căpăta obiceiul de a privi ceea ce este bun.

O mentalitate pozitivă are nevoie de antrenament.

*

Dacă acorzi unui lucru, oricare ar fi,

toată atenția ta și îl examinezi îndeaproape,

va ajunge să îți atragă interesul și grija.

Așa cum chipul copilului tău este cel mai familiar

și minunat lucru din lume,

atenția constantă va transforma un obiect obișnuit

în unul extraordinar.

*

Dacă iei acasă o pisică și ai grijă de ea —

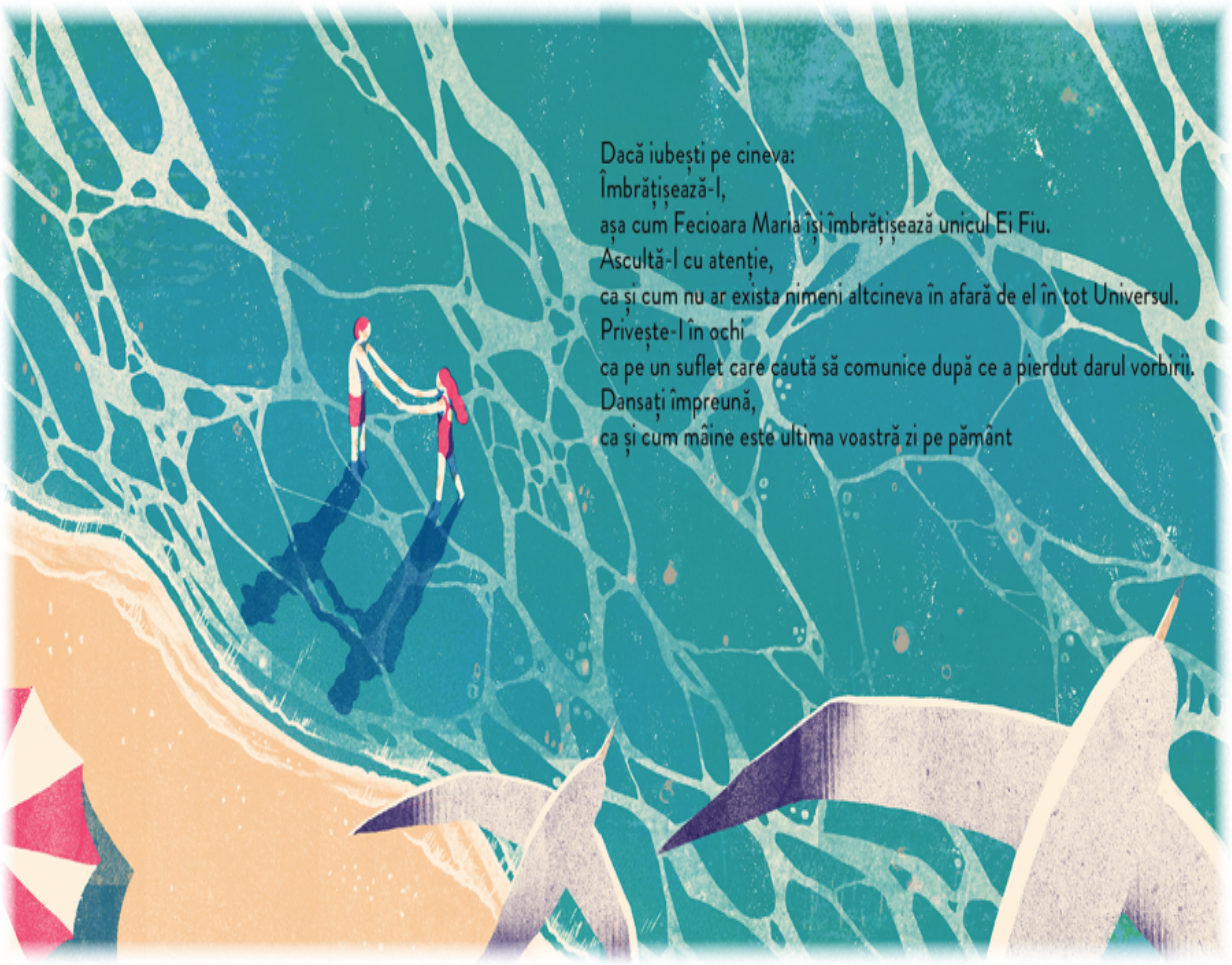
chiar și una care a fost abandonată și e murdară —,

nu va dura mult până ca ea să devină

cea mai simpatică pisică din lume.

Capitolul trei

Empatia


Dacă iubești pe cineva:
Îmbrățișează-l,
așa cum Fecioara Maria își îmbrățișează unicul Ei Fiu.
Ascultă-l cu atenție,
ca și cum nu ar exista nimeni altcineva în afară de el în tot Universul.
Privește-l în ochi
ca pe un suflet care caută să comunice după ce a pierdut darul vorbirii.
Dansați împreună,
ca și cum mâine este ultima voastră zi pe pământ

Puterea îmbrățișărilor

POATE AI AUZIT zicala aceea care spune că, atunci când cineva te îmbrățișează călduros, viața ți se prelungește cu o zi. Desigur, nu există metode de a verifica dacă e chiar așa, dar mesajul e limpede pentru toți. Atunci când ni se pare că lucrurile devin dificile, o îmbrățișare călduroasă, chiar neînsoțită de cuvinte, poate avea o mai mare putere vindecătoare decât o explicație logică punctând de ce lucrurile sunt atât de dificile. Deși nu te pot scăpa de durere, îți voi fi totuși alături chiar și în cele mai grele momente. Cel mai călduros mod de a exprima acest lucru este prin intermediul unei îmbrățișări.

CÂND AM AJUNS PENTRU PRIMA DATĂ în Statele Unite, mi-a luat ceva timp să mă obișnuiesc cu modul vestic de a saluta pe cineva. În loc să mă aplec politicos în stil coreean, a trebuit să învăț modul lejer, fără rețineri, în care se salută prietenii: o mică încuviințare din cap și un „Salut!“ când trec unii pe lângă alții pe stradă. A trebuit să învăț că o strângere de mână nu este doar apucarea mâinii celuilalt, ci implică și un zâmbet și o privire în ochii celuilalt. De asemenea, strânsoarea nu trebuie să fie nici prea puternică, nici prea slabă. Dar dintre toate metodele de salut, cea cu care m-am obișnuit cel mai greu a fost îmbrățișarea. Mai ales de când am devenit călugăr, m-am obișnuit să-i salut pe oameni prin hapjang — împreunarea mâinilor în fața pieptului și înclinarea din mijloc. Deschiderea largă a brațelor pentru a îmbrățișa pe cineva m-a făcut să mă simt oarecum timid și stânjenit.

Dar desigur că un salut nu este ceva ce o persoană face de una singură. Când te desparți de o femeie, iar ea își deschide brațele pentru a te îmbrățișa, întinzându-i doar mâna nu doar că o va tulbura, dar sugerează și că vrei să păstrezi o oarecare distanță, ceea ce ar putea părea nepoliticos.

Dar, după o vreme, când relația cu un prieten sau un coleg devenise suficient de apropiată, am învățat să îmbrățișez. În mod misterios, stânjeneala inițială a dispărut treptat, fiind înlocuită de un sentiment de colegialitate, intimitate și căldură.

AM AUZIT RECENT despre niște studii interesante cu privire la îmbrățișări — o verificare științifică în urma căreia s-a dovedit că, într-adevăr, acestea au efecte benefice asupra sănătății. Anthony Grant, un profesor de psihologie de la Universitatea din Sydney, a prezentat rezultatele cercetării sale care arată că, pe lângă faptul că reduc anxietatea și singurătatea, îmbrățișările scad nivelul hormonului cortizol, care este secretat ca urmare a stresului; acest lucru, la rândul lui, întărește imunitatea împotriva agenților patogeni și scade tensiunea arterială. Conform spuselor lui Karen Grewen de la Universtatea Chapel Hill, din Carolina de Nord, dacă un cuplu se ține de mână și se îmbrățișează timp de douăzeci de secunde înainte de a pleca de acasă dimineața, indicele stresului lor va măsura doar jumătate față de cel al altor cupluri care nu fac acest lucru. Cu alte cuvinte, o scurtă și călduroasă îmbrățișare de dimineață cu o persoană iubită ne va oferi un strat protector împotriva stresului de peste zi.

ÎN CALITATE DE CĂLUGĂR, EXISTĂ MOMENTE în care trebuie să le ofer oamenilor genul acesta de strat protector. Un astfel de moment îmi este încă întipărit clar în memorie. Eram la o ședință de autografe dintr-o librărie mare din Seul; semnam cartea unei femei, când dintr-odată aceasta mi-a vorbit cu un glas sugrumat:

— Haemin Sunim, în urmă cu două luni tatăl copiilor mei a murit într-un accident de mașină. Eram așa de șocată, încât abia am putut ieși din casă în tot acest timp. Fratele meu mai mic mi-a oferit în dar cartea dumneavoastră, probabil pentru că îi era milă de mine; am plâns atât de mult citind-o, încă de la primul capitol. Din nu se știe ce motiv am început să cred că, dacă v-aș putea întâlni, acest lucru mi-ar da curajul să continui

și să am grijă de cei doi copii ai mei așa cum se cuvine. Trăiesc la țară, dar am luat trenul dis-de-dimineață pentru a veni să vă întâlnesc.

Vocea îi tremura, iar fața îi era brăzdată de lacrimi. În acel moment, fără să îmi dau seama ce făceam, m-am ridicat de pe scaun, m-am îndreptat spre ea și mi-am deschis larg brațele. După ce am îmbrățișat-o cu căldură pentru un timp, i-am spus:

— Și eu mă voi ruga pentru tatăl copiilor tăi, care s-a stins. Spiritul lui probabil vă va veghea din cealaltă lume, privind cum vă continuați traiul, cât de bine crești copiii. Acum ești îngrozitor de singură și viața este foarte grea, dar prin această experiență vei deveni mai puternică, mai înțeleaptă și mai miloasă. De acum înainte, treptat, lucrurile se vor ameliora. Să nu-ți faci prea multe griji.

Am ținut-o în brațe în timp ce plângea și m-am gândit în sinea mea: deși am încă destule lipsuri, vreau să fiu o persoană care poate aduce oamenilor puțină alinare, care le poate da curaj, asemenea unei raze calde de soare. Dacă cineva are nevoie de îmbrățișarea mea, o voi face de bunăvoie, cu bucurie și ori de câte ori au nevoie. Aceia dintre voi care citesc aceste rânduri, dacă aveți familie sau prieteni care trec printr-o perioadă grea, nu uitați să le oferiți o îmbrățișare din când în când. Cine știe, poate chiar le veți prelungi viața, chiar și pe a voastră.

*

Pentru că am simțit durere,

pot accepta durerea altcuiva.

Pentru că am făcut greșeli,

pot ierta greșelile altcuiva.

Fie ca suferința mea să devină sămânța compasiunii.

*

Dacă vrei să îți exprimi iubirea față de familie sau prieteni,

ascultă-i cu adevărat,

dedicându-ți în întregime mintea și sufletul cuvintelor acestora.

Dacă asculți cu mare grijă și interes,

vor ajunge să simtă „Sunt o ființă importantă“

și „Asta înseamnă să fii iubit cu adevărat“.

*

Se pare că a vedea o poză a unei persoane iubite

chiar poate să aline durerea, ca și cum ai lua o aspirină.

Iar, dacă vezi o persoană ajutând pe cineva,

acest lucru stimulează hormonul fericirii din organismul tău,

ca și cum tu ai fi cel care dă o mână de ajutor.

*

Când persoana iubită suferă și are nevoie de tine,

fii acolo alături de durerea și suferința ei.

Fă-o să simtă că nu este singură.

Dacă îi oferi platitudini vesele sau cauți o soluție rapidă, este posibil să faci asta pentru că

nu vrei să te confrunți cu situația ei.

Gândește-te dacă nu cumva alegi cuvinte superficiale doar ca să te liniștești pe tine însuți.

*

Pentru prima dată în mulți ani

am dat peste un coleg de liceu.

Mi-a spus că, atunci când și-a văzut soția și copiii

așteptându-l la gară cu umbrelele,

a realizat care este scopul lui în viață.

Lucrurile cu adevărat importante sunt mereu la îndemână.

Și, cu toate acestea, se pare că din când în când uităm de ele.

*

Există acei oameni care te iubesc pentru cine ești

și există aceia care te iubesc pentru ceea ce faci.

Afecțiunea celor care te iubesc pentru cine ești nu se schimbă, nici chiar atunci când greșești sau ai un eșec.

Astfel de oameni sunt cu adevărat prietenii și familia ta.

*

Membrilor familiei sau prietenilor care au întâlnit un obstacol

spune-le „Chiar dacă nu ai reușit de data aceasta

Sunt foarte mândru de tine. În circumstanțe dificile,

ai ales să nu renunți. Asta, pentru mine, înseamnă succes“.

*

Îți doresc să fii fericit.

Nu aștepta însă pe nimeni să te facă fericit.

Ia singur decizia de a fi fericit și acționează în consecință.

Nu preda altcuiva puterea de a te face fericit.

*

Când cineva te întreabă „Cum te simți?“

și nu ești sigur cum să răspunzi, spune doar „Destul de bine“.

În momentul în care dai acest răspuns, s-ar putea chiar să începi

să te simți bine.

*

Când cineva spune ceva neplăcut atunci când este obosit,

nu uita că vorbește oboseala din acea persoană.

Este înțelept să lași discuțiile importante

pentru a doua zi, după un somn odihnitor.

Când cineva este obosit,

adu-i o ceașcă de ceai din plante

și lasă-l în tihnă.

*

Un mod de a-ți exprima iubirea

este să lași pe cineva să se descurce pe cont propriu.

*

Cuvintele dețin mare putere.

— Te vei însănătoși începând de azi!

— Ești atât de talentat! Vei fi un scriitor nemaipomenit!

— Într-o bună zi, muzica ta va atinge inimile multor oameni.

Când cineva îți spune astfel de cuvinte,

se deschide un infinit de posibilități înaintea ta.

Cuvintele pot deveni sămânța realității.

*

Chiar dacă ceea ce spune cineva este adevărat,

dacă este rostit cu ură și dispreț,

vei fi reticent în a-i împărtăși aceeași părere.

Nu comunicăm doar prin cuvinte,

ci și prin energia sentimentelor noastre.

*

Este important ce cuvinte se spun,

dar modul în care sunt spuse este deseori chiar mai important.

Comunicăm și prin intermediul expresiilor faciale

și al limbajului trupului,

prin volumul și tonul vocii.

*

Cuvintele care transmit furie, violență sau critică incisivă

par să aibă un efect mai rapid

decât acelea care transmit blândețe și compasiune.

Dar utilizarea cuvintelor negative se poate

întoarce împotriva vorbitorului,

făcându-l să regrete că i-a rănit pe alții intenționat.

*

Dacă te înfurii, acea furie creează un ecou,

care va ricoșa negreșit înapoi spre tine.

Furia ta trezește furie și în alții,

ce vor riposta ori imediat și cu aceeași intensitate,

ori indirect în decursul câtorva ani

sub forma bârfelor sau a jocurilor mentale de tip pasiv-agresiv.

Așa că data viitoare când te înfurii, să ai în vedere și consecințele.

*

Toată casa e vraiște,

dar nu ai energie să faci curat.

Într-o astfel de situație, invită-ți prietenii în vizită.

Dintr-odată, vei simți un val de energie care

te va face să cureți toată casa într-o jumătate de oră!

*

Când ești invitat la cină acasă la un prieten,

cel mai bine este să suni la sonerie

cu cinci minute după ora stabilită.

Există momente când sosirea cu câteva minute mai târziu

poate fi de mare ajutor:

cinci minute în plus pentru pregătirile finale ale cinei.

*

Am văzut filmul Internul** și am învățat

că un domn care poartă o batistă

nu o face doar pentru el,

ci și pentru oricine care ar putea avea nevoie de ea.

*

Când ajuți alți oameni,

în loc să te gândești „Îi ajut de dragul lor“,

gândește-te „Fac asta pentru că îmi place să-i ajut pe ceilalți“.

Chiar dacă oamenii pe care îi ajuți

nu îți vor returna gestul, nu vei fi așa supărat.

*

Într-o perioadă dificilă ai fost ajutat.

Acum, că lucrurile stau mai bine,

ai dori să returnezi favorul.

Din păcate cel care te-a ajutat

nu se mai află printre noi.

În astfel de cazuri ajută, te rog, niște tineri

aflați în aceeași situație în care ai fost și tu.

Acest lucru cu siguranță îl va bucura pe cel care nu se mai află lângă tine.

*

Când călugărul eminent Beopjeong Sunim

a vizitat orașul New York,

l-am dus la o librărie drăguță din Manhattan.

Beopjeong Sunim mi-a spus cu generozitate:

„Haemin Sunim, alege-ți câteva cărți.“

În loc să iau una sau două, am adunat, fără să mă gândesc, o grămadă de opt cărți, scuzându-mă că aveam nevoie de ele pentru studiile mele.

Văzând acestea, un călugăr mai înalt în rang mi-a făcut semn că ar trebui să aleg doar una.

Dar, în timp ce încercam în grabă să pun cărțile înapoi, Beopjeong Sunim m-a văzut și a spus:

„Pentru un călugăr student, cărțile sunt precum pâinea pe care o mâncăm sau aerul pe care îl respirăm.“

A cumpărat toate cele opt cărți pentru mine și le-a și semnat:

Haemin Sunim, studiază cu sârguință pentru doctorat

și răspândește învățături minunate printre oameni.

Beopjeong, cu Palmele Împreunate

Mă simt dator față de călugării mai în vârstă și simt iubire pentru ei.

Îmi doresc să fiu și eu generos cu generațiile mai tinere, cum au fost și ei cu mine.

Îmi este dor de Beopjeong Sunim, care a părăsit deja această lume.

** The Intern, în original, producție americană cu actorii Anne Hathaway și Robert de Niro. (N. red.)

Când iubim pe cineva,
cel mai de preț dar pe care îl putem oferi
este să fim prezenți cu tot tot pentru ei.

Ascultarea este un act de iubire

EXISTĂ MOMENTE ÎN VIAȚĂ când ne confruntăm cu o situație dificilă și ne dorim să vorbim despre problemele noastre cu cineva. În astfel de momente, ce fel de persoană vei alege? Un prieten care este mai inteligent și un mai bun vorbitor sau unul care pare că va fi de partea ta și va asculta cu căldură ceea ce ai de spus? Eu, de obicei, îl aleg pe cel din urmă. Desigur că a vorbi cu cineva care este mai inteligent decât mine poate, într-adevăr, să-mi fie de mare ajutor, pentru că poate aborda problema în mod obiectiv. Dar, cu cât problema este mai dificilă, cu atât este mai probabil să rămân cu un sentiment de nemulțumire dacă mi se dă un sfat absolut rațional, oricât ar fi de rezonabil. Probabil că tânjesc după cineva atent și sufletist care să empatizeze cu mine cât îmi ascultă problemele.

Ceva asemănător mi s-a întâmplat când predam în Massachusetts. De multe ori predatul mi-a adus mare bucurie și împlinire. Dar au existat și momente când mi-am zis: „Nu sunt făcut să fiu profesor“.

În primul rând, erau diferențele culturale: în comparație cu studenții din Asia, de exemplu, cei de aici își contraziceau în mod deschis profesorii. Am apreciat acele provocări și încă sunt de părere că studenților ar trebui să li se permită și chiar să fie încurajați să aibă păreri proprii, altele decât ale profesorilor, dar nu eram obișnuit cu maniera directă în care contestau ce le spuneam în timpul orelor. Uneori am întâlnit studenți care nu luau învățătura în serios și veneau la ore nepregătiți. Erau puțini, dar în calitate de tânăr profesor fără experiență eram destul de stresat și puțin deprimat din această cauză. Uneori mă uram, pentru că îmi displăceau studenții dificili, ceea ce era foarte neplăcut și mă făcea să mă simt vinovat.

Ori de câte ori mă simțeam astfel, îmi doream să discut cu unul dintre colegii mei seniori. Dar, în loc să apelez la aceia cu reputația de a fi limpezi la minte și direcți, de obicei mă îndreptam spre cei buni la suflet și care

știau să asculte. Dacă stau să mă gândesc de ce, aș spune că un bun ascultător face mai mult decât doar să asculte. Judecând după expresiile faciale ale cuiva, după tonul vocii și limbajul trupului, ne vom simți luați în serios, apreciați și înțeleși. Când cineva îmi acorda atenție, lăsându-mă să spun ce aveam de spus, fără să mă întrerupă sau să schimbe subiectul, inima mea tulburată începea să se deschidă și îi împărtășeam toate acele povești care se adunaseră, fără frica de a fi judecat.

Astfel mi se lua o piatră de pe inimă și probabil era lucrul de care aveam cu adevărat nevoie, nu neapărat de un sfat înțelept. După ce ascultase înțelegător istorisirile mele, când colegul meu îmi împărtășea la rândul lui o întâmplare, acest lucru îmi oferea un confort suplimentar, făcându-mă să simt că nu eram singur. Pentru că începusem să am perspective mai mari, mi-a fost ușor să-mi accept situația și să-mi gestionez sentimentele.

FIIND DEOPOTRIVĂ CĂLUGĂR ȘI PROFESOR, trebuie deseori să țin discursuri publice sau prelegeri dharma budiste. Dar, în timp ce unii participanți râd în hohote la glumele mele caraghioase și părăsesc sala mulțumiți și lămuriți, alții stau cu o expresie care nu spune nimic și într-o tăcere apăsătoare. Chiar și când țin exact același discurs, experiența în ansamblu este cu totul alta atunci când publicul nu este vioi. Dacă eu și publicul meu suntem pe aceeași lungime de undă, cuvintele curg asemenea unui râu, trecând prin sală într-o atmosferă de vitalitate spirituală. Dar, dacă publicul nu este foarte receptiv, mă blochez psihic și nu pot transmite eficient mesajul pregătit. De aceea sunt de părere că a asculta nu este nicidecum o activitate pasivă. A asculta deschis, cu atenție și răbdare este una dintre cele mai semnificative expresii ale iubirii.

UNEORI MĂ ÎNTREB DE CE STĂM PÂNĂ târziu pentru a încărca imagini și a scrie mesaje pe Facebook, Twitter, Instagram etc. Nimeni nu ne obligă; pur și simplu dorim să împărtășim lumii ceea ce am înfăptuit în acea zi, la ce ne-am gândit, ce fotografii am făcut. Cred că acest lucru are de-a face cu faptul că ne dorim ca oamenii să asculte ceea ce avem de spus,

chiar dacă acei oameni reprezintă lumea impersonală online. Pentru că doar atunci simțim că faptele noastre au semnificație, că existența noastră are valoare. Fără oameni care să ne acorde atenție, viețile noastre ar fi goale, ca și cum ne-am afla singuri pe o scenă, fără public în sală. Ținând cont de acestea, aș vrea să îi încurajez pe oameni să se gândească din când în când dacă au prieteni sau membri ai familiei care trec printr-o perioadă grea. Chiar dacă nu avem soluții la problemele cu care se confruntă aceștia, ei vor fi recunoscători doar știind că suntem dornici să-i ascultăm.

Cred că procesul de vindecare începe atunci când ne deschidem

inimile și ascultăm cu empatie.

Îi putem ajuta pe alții, nu pentru că

știm soluțiile la problemele lor,

ci pentru că ne pasă suficient încât să rămânem și să ciulim urechile.

Știind că altcineva a trecut prin greutăți similare,

vor fi mai bine pregătiți pentru a le înfrunta pe ale lor.

*

Când povestim cuiva problemele noastre,

deseori nu vrem să auzim

„cuvintele potrivite“ pe care ar putea să ni le spună.

Ne dorim doar să fim ascultați.

Când cineva îți vorbește,

nu te grăbi să-i dai sfaturi;

ascultă mai întâi ce are de spus.

*

În loc să încerci să schimbi pe cineva în bine,

fii oglinda care îl reflectă fără să judece.

Dacă vrei să se schimbe,

înseamnă că încetezi să îl mai vezi așa cum este de fapt.

În schimb, îi vezi doar neajunsurile,

măsurate în raport cu propriile tale standarde subiective.

*

Dragostea adevărată iubește „indiferent de“.

Bineînțeles că este ușor să iubim părțile cu care suntem de acord,

dar, când învățăm să acceptăm părțile cu care nu suntem de acord,

exact în acel moment „a plăcea“ se transformă în „a iubi“.

*

Copiii sunt dornici să-și arate cicatricile,

pentru că le place să primească atenție din partea celorlalți.

Dar, dacă privești cu atenție, și adulții sunt la fel.

Când ești rănit sau te chinui,

când ești trist sau deprimat,

nu ține întotdeauna totul în tine;

câteodată, arată-ți rănile precum un copil

și spune „Sufăr“.

*

Când credem că știm deja pe cineva,

nu mai facem eforturi să cunoaștem acea persoană și mai bine.

Când nu cunoaștem pe cineva,

ne dăm silința să o facem.

Iubirea este stadiul de a nu cunoaște

și de a dori să afli mai mult.

Gândește-te că deja îi cunoști

pe cei dragi.

Dacă așa crezi, nu reușești să-i vezi așa cum sunt acum,

pentru că îi vezi prin prisma

opiniilor formate anterior.

*

Când auzi că un prieten apropiat este bârfit,

trebuie neapărat să-i spui asta?

Dacă doar îl va răni pe prietenul tău,

care ar fi sensul să-i mai spui?

*

Prietenul care îi mușcă pe alții pe la spate de față cu tine probabil va face același lucru și cu tine atunci când nu ești prezent.

*

Dacă le arăți altora ce defecte au,

nu te aștepta să-și schimbe comportamentul.

Deseori nu se va întâmpla altceva decât să fie răniți.

Mai degrabă alege să le lauzi punctele forte,

care vor ajunge să le pună în umbră punctele slabe.

*

Când întâlnești pe cineva, fă-i un compliment,

chiar dacă este doar un act de politețe.

Spune-i că arată mai fericit sau mai sănătos

ori că ținuta sau coafura i se potrivește.

Dacă faci acest lucru, lucrurile vor începe cu dreptul

și totul din acel punct încolo se va desfășura cu mai mare ușurință.

*

Când mă plimbam iarna prin Manhattan

într-un veșmânt gri matlasat de călugăr,

oamenii exclamau uneori:

— Cât de original! De unde aș putea cumpăra și eu unul?

*

Iernile pot fi destul de friguroase, nu-i așa?

Am văzut o reclamă cu sloganul

„Oamenii sunt precum radiatoarele“.

Ne putem încălzi unii pe alții.

Fii un radiator pentru cineva astăzi!

*

Mulți dintre noi ne simțim uneori deconectați

sau poate respinși,

ori dezamăgiți și singuri.

Dacă suferi în acest fel,

roagă-te pentru cel care s-a rupt de tine.

Transmite-i energie pozitivă și urări de bine.

A alege să nu-l urăști este cea mai bună răzbunare,

singura care nu va lăsa o rană de durată în sufletul tău.

*

Când ai de-a face cu cineva neînduplecat și dificil,

spune-ți:

„La fel ca și mine, trebuie să-și ajute familia.

La fel ca și mine, se gândește la viitor.

La fel ca și mine, se confruntă probabil cu greutăți

despre care nu știe multă lume“.

*

Când cineva face ceva care te deranjează

fără a avea un motiv anume

sau se comportă complet fără sens,

spre binele tău, repetă-ți în gând:

„Nu se poate așa lume largă fără câțiva ciudați.“

*

Este în regulă să nu fim de aceeași părere.

Dar, dacă nu suntem de acord, spune că părerea mea

este diferită de a ta, nu greșită.

Este o diferență uriașă între cele două.

Încearcă să te pui în locul meu.

Cum te-ai simți să ți se spună

că te înșeli doar pentru că ești diferit?

*

Este greu să cunoști lucrurile așa cum sunt cu adevărat, pentru că, atunci când auzim ceva,

ne bazăm pe experiențe din trecut pentru a înțelege.

Zece oameni care aud aceeași istorisire o vor interpreta, fiecare, în mod diferit, căci trecutul fiecăruia îi va face să se concentreze pe diferite aspecte.

*

Fiecare dintre noi are propria perspectivă.

Astfel toată lumea pare să aibă dreptate.

Dar, dacă dorim să ajungem la o înțelegere,

în loc să insistăm asupra propriei perspective,

trebuie să spunem:

— Perspectiva ta dezvăluie ceva

de care nu am fost conștient.

Spune-mi mai multe, pentru că aș vrea să înțeleg.

În loc să încercăm să convingem, ar trebui mai întâi să încercăm să-l înțelegem pe celălalt.

*

Ne rănim unii pe alții mai des din ignoranță

decât din răutate.

Dacă ne-am rănit reciproc, spune:

— Îmi pare foarte rău și aș dori să rezolv această situație.

Probabil că te-am înțeles greșit.

*

Deseori rănim alți oameni fără să ne dăm seama.

Căința sinceră ar trebui să se îndrepte nu doar

către cei pe care i-am rănit cu bună știință,

ci și către cei mulți pe care i-am rănit fără să vrem.

*

Șoferul bun vede fluxul organic

al tuturor mașinilor de pe stradă

și se confundă cu el în momentul în care i se alătură.

Șoferul nepriceput nu vede acest flux ca pe un întreg,

ci se gândește doar la modul în care conduce el.

*

Când simt nevoia să intervin

în treburile altcuiva,

încerc să mă întreb:

„Oare mă concentrez pe sarcina care mi-a fost atribuită?“

Când sesiunea mea de meditație merge bine,

sunt prea ocupat privind în interiorul meu

ca să mă mai preocupe treburile altcuiva.

Dar când nu mă pot concentra asupra meditației,

mintea mea începe să hoinărească și să observe defectele altora.

Curând observ că, de fapt, sunt propriile mele defecte care se reflectă.

Nimeni nu mi-a cerut să îmi concentrez atenția în acea direcție.

În astfel de momente

îmi aduc aminte de intenția mea inițială de a deveni călugăr

și revin la starea de meditație.

Capitolul patru

Relațiile

De vreme ce lumea este interconectată
și interdependentă,
dacă unul dintre noi suferă, cu toții
simțim durerea.

Într-un pelerinaj zen

ÎN COMPARAȚIE CU LUNA AUGUST, când începuse pelerinajul de toamnă, în septembrie era deja destul de răcoare dimineața și seara la mănăstirea zen Bongam. În perioada acestui pelerinaj, mănăstirea adăpostea o sută de călugări — ceva mai mulți decât în mod normal — care se adunaseră pentru a medita timp de mai multe ore, așezați pe perne. În fiecare dimineață la ora trei ne trezeam, ne spălam pe față și mergeam în sala lui Buddha pentru slujba din zori. Pe drum spre sala lui Buddha, mă întâmpina deseori lumina stelelor care se revărsa din cerul senin al nopții. Aerul revigorant al muntelui Huiyang și sunetul apei curgătoare limpezi din jurul mănăstirii îi ajută pe călugări să rămână atenți la momentul prezent.

În timpul acestei perioade de pelerinaj, m-am oferit voluntar pentru pregătirea gansang, care în limba coreeană înseamnă aranjarea pe masă a felurilor de mâncare pregătite în bucătărie cu ocazia mesei monahale numite baru gongyang. Pentru că eram cel mai experimentat dintre cei șapte călugări ai echipei gansang, mi s-a cerut să preiau conducerea. Ceilalți călugări erau deschiși și sârguincioși, iar când a sosit vremea, am reușit să ne îndeplinim sarcinile cu bine, într-un spirit de armonie.

Dar, în timp ce eram ocupați cu pregătirile pentru prânz, am fost chemat de către un călugăr mai în vârstă care mi-a indicat să-mi părăsesc echipa și să mătur scările care duceau afară din bucătărie. Când îi ascultam instrucțiunile, am început să mă întreb de ce această sarcină fusese atribuită echipei noastre de aranjare a mesei. Eram toți ocupați cu propriile noastre activități; părea o nechibzuință din partea călugărului vârstnic să ne oblige să preluăm și sarcina curățeniei. Și, bineînțeles, știa că oamenilor nu le place să li se spună ce să facă pe lângă sarcinile atribuite deja; dacă starea scărilor îl deranja atât de mult, de ce dorea să paseze altcuiva sarcina? Putea să le mănânce chiar el!

După ce am terminat toate sarcinile de pregătire a mesei pentru prânz, am măturat singur scările, gândindu-mă că cineva precum acest călugăr, care pasa sarcinile neplăcute celor mai tineri, n-ar fi trebuit de la bun început să devină călugăr. Dar, când am terminat de măturat scările, mi-am dat seama că îmi luase mai puțin de cinci minute. Multă neliniște fără sens din cauza unei sarcini atât de simple; aș fi putut s-o fac fără să mă ambalez atât de mult. Dintr-odată m-am simțit stânjenit.

CEEA CE NE STRESEAZĂ NU SUNT neapărat circumstanțele în care ne aflăm, cât energia pe care o consumăm împotrivindu-ne acestora. Odată ce rezolvăm problema deseori ne surprinde faptul că nu a fost atât de greu pe cât ne imaginaserăm. Dar, când ne împotrivim, devenim preocupați de un ciclu interminabil de gânduri negative, simțindu-ne, în consecință, încordați și stresați.

Bineînțeles că, dacă cineva abuzează încontinuu de bunăvoința ta, ar trebui să-ți exprimi sentimentele. Dar, dacă ai de-a face cu o situație asupra căreia nu deții controlul sau pe care nu prea ai cum să o schimbi, atunci este mai bine să oprești monologul interior, care nu face altceva decât să te enerveze și să te afecteze. Eminentul maestru zen Seongcheol (1912–1993) ne-a învățat să obținem pacea interioară prin a deprinde cum să acceptăm circumstanțele și să nu hrănim gândurile negative. Nu trebuie să suferim mai mult făcându-ne gânduri inutile.

AM MAI AVUT O MICĂ REVELAȚIE cu privire la masa monahală. În comparație cu micul dejun și prânzul, cina la mănăstire este o masă neprotocolară, iar unii călugări aleg să sară peste ea, pentru că îi molestește prea tare înainte de rugăciunea de seară. Pentru că este o masă neprotocolară, stăm așezați în jurul unor mese simple cu patru picioare, în ordinea vârstei și a rangurilor monahale. Asta însemna că în fiecare seară stăteam în dreptul aceluiași călugăr. Din păcate nu era chiar atât de prietenos și stătea mereu la masă fără vreo expresie pe chip. La început am încercat să îi atrag atenția

prin câteva remarci și întrebări, sperând să stabilesc o legătură. Dar mereu îmi răspundea cu replici scurte și părea să fie deranjat de conversație.

Pe măsură ce pelerinajul continua, ajunsesem să stau în tăcere absolută față în față cu acest călugăr, care era mai impasibil decât oricine altcineva de la masă. Mă simțeam foarte stânjenit, întrebându-mă dacă îi displăcea ceva în mod special la mine. Dar brusc, două săptămâni mai târziu, în mod straniu, mi-am dat seama de ceva, în bibliotecă.

BIBLIOTECA MĂNĂSTIRII ZEN Bongam abia fusese construită, așa că am văzut doar un singur alt călugăr în afară de mine trecându-i pragul pe toată durata șederii mele. Cu toate acestea, deși eram așezați la aceeași masă lungă, nici măcar nu am schimbat o privire, ca să nu mai spun de vreun cuvânt. Conștientizând asta, mi-am dat seama brusc că, șezând impasibil în bibliotecă, probabil că nu arătasem deloc altfel decât călugărul care ședea în tăcere seară de seară la cină. Și, deși poate îi părusem indiferent sau impasibil călugărului din bibliotecă, acest lucru nu avea nicio legătură cu vreo vorbă rea auzită despre el sau cu vreo antipatie din partea mea. Pur și simplu eram complet absorbit de textele budiste pe care le citeam; nu gândeam absolut nimic despre acel călugăr, nici de bine, nici de rău. Nu era, oare, posibil, atunci, ca acel călugăr care ședea în fața mea, la cină, să nu gândească nimic în mod special despre mine?

La trei săptămâni de la începerea pelerinajului s-a ivit din pură întâmplare oportunitatea de a lua ceaiul împreună cu călugărul care ședea în fața mea la cină în fiecare seară. Văzându-l cum taie o felie de măr și o pune în fața mea și apoi mi se adresează cu un zâmbet liniștit, gândurile mele s-au adeverit. Comportamentul unei persoane poate să nu fie motivat de un gând sau sentiment anume, și cu toate acestea facem supoziții, hotărând că „această persoană probabil gândește ceva despre mine“. Deși acestea sunt doar proiecții ale anxietății noastre asupra altor persoane, ajungem să le displăcem sau chiar să le urâm, crezând ferm în adevărul presupunerilor noastre.

DUPĂ CE ECHIPA NOASTRĂ GANSANG terminase de curățat masa și de pus bolurile la locul lor după prânz, am mers la o plimbare agale printr-un câmp de pini cu câțiva munți pitorești în spate. Dintr-odată m-a invadat o senzație de recunoștință și pace: nu mă gândeam la nimic, doar apreciam tot ce se afla în jurul meu în acel moment. În comparație cu diminețile răcoroase de septembrie, amiezile încă mai păstrau ceva din căldura verii târzii.

*

Să trăiești împreună cu familia, prietenii sau colegii de apartament

poate fi la fel de dificil precum practica spirituală,

solicitându-te să fii mereu amabil cu ceilalți

și să îți controlezi dorințele sau să renunți la ele.

A nu-i critica pe cei care au un mod de viață diferit de al tău și a face un efort de a-i înțelege și a-i accepta

și acestea sunt părți importante ale practicii spirituale.

*

Există momente în care presupui ce este mai rău

despre cineva și rupi legătura cu acea persoană.

În astfel de clipe, oprește-te pentru un moment.

Opune-te impulsului de a avea ultimul cuvânt

și de a provoca o ruptură irevocabilă,

dacă nu vrei să ajungi să regreți acea decizie, gândindu-te:

„Ar fi trebuit să-mi țin gura închisă“.

*

Cu toții ne dorim apartenență.

Prin cei ce țin cu adevărat la noi

găsim iubire și un scop în viață.

La urma urmei, toți suntem ființe imperfecte care au nevoie unele de altele.

*

Dacă te simți atras de o persoană,

nu încerca să o controlezi.

Încearcă să te bucuri de timpul petrecut împreună.

Doar atunci vă veți putea întâlni din nou.

Când nu încerci să fii posesiv cu cineva,

ci doar să te bucuri de compania lui,

legătura va rezista.

*

Cel mai bine este ca doi oameni

să se simtă în egală măsură atrași unul de altul.

Dacă o persoană o place pe cealaltă prea intens, prea repede,

poate fi înfricoșător, apăsător sau supărător.

*

Doi oameni pot avea o foarte bună primă impresie unul despre celălalt,

și totuși relația să se strice repede.

În loc să se vadă unul pe altul

așa cum sunt în realitate,

au văzut doar o fantezie

pe care au proiectat-o unul asupra celuilalt.

*

Dacă ai un prieten

de care te-ai apropiat brusc foarte mult, ai grijă!

Dacă faci o greșeală, un astfel de prieten

se poate ușor transforma într-un dușman.

Când sunteți atât de apropiați

încât simți că îi poți spune orice,

vă puteți cu ușurință răni reciproc.

*

Dacă devii brusc apropiat de cineva

și începeți să petreceți mult timp împreună,

puteți la fel de ușor să ajungeți să nu vă mai plăceți.

Ai putea începe să simți

că cealaltă persoană te ține captiv

sau că te consideră ca pe ceva luat de-a gata.

Este nevoie de timp pentru a căpăta încredere și afecțiune.

Așteptați întâi să vi se facă dor unul de celălalt,

înainte să vă întâlniți din nou.

*

Oamenii care nu depun efort

să formeze sau să mențină o relație,

gândindu-se că se va întâmpla oricum, dacă așa e menit,

deseori rămân singuri.

Persoana căreia îi ești „destinat“

nu va apărea pur și simplu într-o bună zi

bătând la ușa ta,

precum în filmul francez Amélie.

Nimeni nu poate deveni președinte

fără campanie electorală,

nici măcar cineva cu șanse mari de câștig.

O relație bună nu se va materializa

fără muncă.

*

Îți place de cineva,

dar sentimentul nu e reciproc;

el te place, dar tu crezi că e doar așa și așa;

vă plăceți reciproc, dar cei din jur se amestecă.

Nu este ușor să ai o relație cu cineva.

Dar, dacă nu renunți și continui să te străduiești,

exact la momentul oportun, relația se va înfiripa.

*

— Sunim, în sfârșit mi-am dat seama.

Rata de succes pentru a întâlni persoana potrivită

este de unu la zece.

Doar după ce ai întâlnit alți nouă oameni

apare și unul care îți place

și care te place la rândul lui.

*

Poate că nu există „suflet pereche“.

Dar, când îți dai silința pentru a face relația să meargă

și sunteți împreună de o perioadă îndelungată,

fiecare devine persoana

cu care v-a fost menit să fiți împreună.

*

Dacă există cineva pe care-l iubești cu adevărat,

șoptește-i următoarele cuvinte în seara aceasta:

— Te iubesc mai mult decât pe mine însumi.

Te iubesc mai mult decât ieri.

Inima mea începe să bată cu tine în fiecare dimineață.

*

Dacă, în sfârșit, reușești să te întâlnești cu cineva

după ce ai tot încercat timp de o săptămână sau o lună, întâlnirea va fi semnificativă

în raport cu perioada de timp cât a trebuit să aștepți.

În această lume dinamică unde atât de multe sunt rezolvate imediat,

când trebuie să aștepți suficient încât să crească anticiparea, momentul petrecut cu acea persoană va fi unul cu totul și cu totul special.

*

Dacă ții cu adevărat la cineva,

nu vei invoca scuza că ești ocupat.

Indiferent cât de ocupat ești,

îți faci timp.

Dacă persoana respectivă mereu găsește scuze,

las-o să plece.

Meriți pe altcineva mai bun.

*

După fiecare întâlnire te simți puțin rănită?

De ce crezi că simți acest lucru?

Poate pentru că îl placi mai mult decât te place el?

Dacă este așa, atunci distanțează-te de el

și concentrează-te asupra a ceea ce ai de lucru.

Dacă este o relație adevărată, se va întoarce la tine.

*

Nu există nimic mai naiv

decât să fii obsedat de cineva care nu te place

și să crezi că poți face acea persoană să se răzgândească.

Te rog, desprinde-te de acea persoană.

Dacă faci acest lucru,

va apărea altcineva în viața ta.

*

A fost foarte dureros să te desparți de el, nu-i așa?

Dar, privind în urmă cu mintea limpede acum,

știai, de fapt, de la început

că nu era persoana potrivită.

*

Cu cât ai mai multe așteptări de la o relație,

cu atât este mai mare posibilitatea ca aceasta să eșueze.

Când o relație îți pare complicată, cerceteaz-o îndeaproape.

Nu este, oare, posibil ca unul dintre voi să aibă așteptări prea mari?

*

Dacă o să ajungi să gândești:

„De ce ceilalți nu fac la fel de multe pentru mine,

câte am făcut eu pentru ei?“

atunci nu mai face acele lucruri de la bun început.

Sau dăruiește doar atât cât să nu aștepți

ceva în schimb.

Dacă simți nevoia ca un gest să fie reciproc,

relația va începe să fie jenantă.

*

Putem fi răniți de către familie și prieteni

pentru că ne bizuim excesiv pe ei sau pentru că suntem implicați prea profund în viețile lor.

Nu este sănătos să ceri prea mult

sau să ți se ceară prea mult.

De o relație trebuie să ai grijă ca de un foc:

Dacă cineva se apropie prea tare, spune-i să facă un pas înapoi.

*

O obsesie poate da impresia unei iubiri.

Dar desigur că nu este iubire.

Când e vorba despre obsesie, și nu despre iubire,

ai dorința egoistă

să manipulezi acea persoană

după cum dorești tu.

În timp ce dragostea îi permite unei persoane să fie ea însăși,

obsesia vrea control.

*

Când într-o relație apare o problemă,

nu e nevoie să strângi din dinți și să suporți.

Recunoaște că cealaltă persoană

poate fi altfel decât tine,

și permite-i să fie ea însăși.

Chiar și frații care au crescut în aceeași casă

au diferite obiceiuri și puncte de vedere.

Nu le spune pur și simplu să fie la fel ca tine;

creează loc pentru diferențe.

*

La început l-ai considerat interesant

și chiar captivant, pentru că e diferit față de tine.

Acum exact acea diferență este cea

care vă îngreunează relația, nu-i așa?

*

Ai ajuns să îl urăști

pe cel pe care îl iubeai atât de mult.

Într-un astfel de moment recunoaște

cât de trecătoare este dragostea,

ce alunecoase sunt capriciile inimii noastre,

cât de condiționată poate fi iubirea.

*

Nu uita asta:

Palpitațiile inimii care vin odată cu iubirea —

ură și gelozie, dor și tristețe,

chiar și dispreț și regrete —,

toate sunt pasageri pe același vas.

*

Felul în care cineva vorbește

despre relațiile pe care le-a avut

înainte să te cunoască pe tine

îți arată cum va vorbi

cu alți oameni despre tine

atunci când relația voastră

se va poticni chiar și puțin.

Nu te considera o semilună

care așteaptă ca cineva să-i completeze partea ce lipsește.

Când stai pe cont propriu, precum o lună plină,

deja completă în sine,

vei întâlni o altă persoană care este un întreg

și complet, ca și tine,

iar între voi doi poate crește o relație sănătoasă.

Nu încercați să vă potriviți unul altuia

pentru a forma o lună întreagă.

Fiți mai degrabă precum două luni pline.

O să vă respectați reciproc individualitatea și interesele

în timp ce creați o relație în care fiecare dintre voi

strălucește puternic asupra celuilalt.

Cum să facem față dezamăgirilor

MULȚI OAMENI RĂSPUND LA ÎNTREBAREA „care este cel mai dificil lucru în viață?“ că „relațiile“. Fiind nevoie de doi oameni pentru ca o relație să funcționeze, și ea poate fi ușor distrusă de terți, aceasta este complicat de cultivat. Din propria experiență, chiar și relațiile care au fost puternice o perioadă îndelungată au avut de suferit când, fără să-mi dau seama, am început să fiu dezamăgit de cealaltă persoană. Ori de câte ori mă simt dezamăgit, dacă nu vorbesc despre acest sentiment, întotdeauna revine și dăunează relației. Cu alte cuvinte, un sentiment de dezamăgire este asemenea unui semnal de avertizare care îmi spune că, dacă nu intervin, relația ar putea eșua.

Dar față de alte sentimente dezamăgirea este foarte complicat de exprimat: exteriorizată, pare ceva mărunt și neînsemnat, dar, dacă o țin închisă în mine, nu face decât să se înrăutățească. Toate acestea fac dificilă oricare dintre acțiuni. Dacă suntem deprimați, putem măcar admite acest lucru și încerca să cerem ajutor. În mod asemănător, dacă ne simțim triști, putem plânge. Dar, dacă suntem dezamăgiți, sentimentul este mai greu de exprimat, pentru că trebuie să îl explicăm persoanei care ni l-a provocat.

Oamenii care vin la mine să îmi ceară sfatul pe această temă descriu experiența lor cu dezamăgirile în diferite feluri. Când părinții încalcă o promisiune, copiii lor se simt dezamăgiți — să zicem, dacă tatăl trebuia să meargă cu ei la joacă sau să plece la un spectacol școlar, dar a uitat. Mulți tați cu care am vorbit mi-au împărtășit sentimentele lor de dezamăgire când au fost tratați ca și cum ar fi fost invizibili de către copiii și soțiile lor. Aceleași sentimente se manifestă la o soție, atunci când soțul nu e de partea ei într-o neînțelegere cu socrii sau prietenii. Un tânăr sau o tânără care se află într-o relație se pot simți dezamăgiți atunci când partenerul, care fusese atât de atent în trecut, își pierde tot mai mult entuziasmul și nici nu mai răspunde când i se vorbește. La serviciu poți simți dezamăgire când colegii

sau subordonații nu îți respectă ideile sau când un șef nu spune niciun cuvânt despre un proiect la care ai lucrat și peste orele de program.

Sentimentele noastre de dezamăgire suntdin pricina faptului că avem de la ceilalți așteptări care nu sunt împlinite. Astfel de așteptări sunt deseori nerostite și totuși ne-am dori ca oamenii să își dea seama de ele, având în vedere tot felul de indicii nonverbale, și să le împlinească pentru noi. Când nu sunt împlinite, devenim frustrați și vrem să strigăm: „Chiar trebuie să-ți spun totul pe litere de fiecare dată? De ce nu-ți poți da seama ce vreau doar privindu-mă pe mine și circumstanțele în care mă aflu?“ Dar, desigur, este dificil să știm ce așteptări are cineva, dacă nu ni le spune. Fără puterea telepatiei, cum putem, oare, ști la ce se așteaptă cineva de la noi?

Dacă nu ne exprimăm sentimentele de dezamăgire, ele vor începe să se acumuleze și se vor transforma în emoții și mai complicate, precum furie, suferință sau chiar trădare, și am putea ajunge să purtăm pică acelei persoane. Este mai bine deci să îți împărtășești dezamăgirea decât să o lași să se acumuleze în interiorul tău. Iar atunci când o exprimi, ai grijă să nu o faci într-un mod agresiv sau critic față de celălalt ori când acesta este furios. Așteaptă mai bine până sunteți amândoi calmi și stăpâni pe voi și vorbiți doar despre cum vă simțiți în acel moment nu despre ceva spus sau făcut cu ani în urmă. Poate fi un sentiment ciudat la început, dar cu puțin antrenament vei înceta să-ți mai reprimi aceste sentimente și vei putea vorbi cu calm, fără să strici relația.

ÎN SFÂRȘIT, dacă pari să fii dezamăgit mai des decât alții, este vremea să te uiți mai cu atenție la tine însuți. Când te simți dezamăgit și observi că este din cauză că așteptai ceva de la celălalt, întreabă-te de ce deseori te bazezi pe alții să te facă fericit. De ce ai așa puțină încredere în tine? Are vreo legătură cu modul în care ai fost crescut sau se trage dintr-o traumă anterioară? Simți puternic nevoia de a fi acceptat de ceilalți și tânjești după atenția lor? Dacă ești deseori dezamăgit de tine însuți, întreabă-te de ce ridici ștacheta atât de mult. Așteptările tale sunt rezonabile? Când te înțelegi mai bine pe tine însuți, s-ar putea să-ți fie mai ușor să faci față dezamăgirilor și să te accepți și să te iubești așa cum ești.

*

Încearcă să-ți împărtășești sentimentele.

Chiar dacă celălalt se simte rănit la început,

în cele din urmă va fi recunoscător să știe adevărul.

Adevărul este eliberator

atât pentru cel care-l exprimă,

cât și pentru cel care-l aude.

*

Prietenii adevărați și colegii de treabă

sunt aceia care nu îți vor spune doar lucruri plăcute.

Când este evident că ai făcut o greșeală,

aceștia îți vor spune că ești de vină.

*

Nu te plânge pentru că cineva

nu-ți îndeplinește toate dorințele.

Adevărata problemă s-ar putea să fie faptul că te aștepți

ca ceilalți să se adapteze stilului tău.

O persoană care se dă mereu după tine?

Nu există în întreaga lume astfel de sfânt.

*

O mare parte din stresul ce apare în relații

provine din lipsa de comunicare.

Dacă încetați să vă vorbiți,

inimile vi se vor îndepărta

și vă veți înțelege greșit unul pe celălalt.

În relațiile cu familia, partenerii și prietenii,

oricât de furios ai fi,

nu lăsa moale

firul conversației timp îndelungat.

*

Există momente în care cineva vrea să stea de vorbă,

iar tu îl tratezi cu răceală.

Dar, pe măsură ce acest comportament persistă,

problema devine și mai exacerbată.

Există și momente în care eviți înadins

să stai de vorbă cu cineva,

dar acesta nici măcar nu observă.

În cele din urmă tu ești singurul care suferă.

Spre binele tău, începe să vorbești.

Tratamentul tăcerii funcționează doar rareori.

*

Un serviciu bun și banii sunt importanți pentru bunăstarea noastră.

Dar atunci când relațiile ne sunt armonioase

și ne simțim apreciați și acceptați,

atunci ne simțim, de fapt, mai liniștiți și mulțumiți.

*

Deseori ne simțim cei mai fericiți când uităm de noi.

Când suntem recunoscători cuiva,

ne gândim mai mult la acea persoană, și nu la noi înșine.

Când ne bucurăm din plin de un dans, ne pierdem în el.

Când însă ne gândim constant doar la noi înșine,

devenim exagerat de preocupați de propria persoană și chiar egocentrici.

*

Amintește-ți de o persoană căreia i-ai fost recunoscătoare de curând.

Trimite-i chiar acum un mesaj sau un e-mail.

În timp ce scrii,

vei simți numai căldură și bucurie în inimă.

Iar, dacă aștepți puțin,

vei primi curând un răspuns

care cu siguranță te va face să zâmbești.

*

Când cumperi un calendar sau o agendă nouă,

scrie numele fiecărei persoane apropiate

în dreptul datei lor de naștere.

Iar când sosește aniversarea lor,

contactează-i și urează-le toate cele bune.

Rădăcina fericirii

se află în relații îndelungate și profunde.

*

Nu cred că viața are pus deoparte ceva măreț pentru mine.

Interacțiunile zilnice cu oamenii sunt esența vieții mele.

Așa că trebuie să-i tratez pe cei din jurul meu ca pe niște ființe prețioase,
pentru că în afară de mine

ele sunt personajele principale în povestea vieții mele.

*

Într-un final ne dorim să ne depășim eul

și să ne simțim una cu Universul.

De aceea suntem fericiți dacă împărțim cu alții —

ne întețește sentimentul de conexiune.

Dacă vrei să fii mai fericit și mai conectat,

în loc să acumulezi lucruri, lasă-le să circule

înapoi spre Univers și vezi ce se întâmplă.

Ceva nou și bun se va revărsa asupra ta.

*

Dacă vrei să excelezi într-o relație,

modul de a o face este foarte simplu:

dăruiește mai mult decât primești.

Cu cât primim mai mult, nu putem altfel

decât să ne simțim recunoscători și să ne placă cealaltă persoană.

*

Dacă îți dorești o relație mai armonioasă,

nu mai urmări ce datorează fiecare celuilalt.

Dacă te gândești mereu

„De ce nu primesc fel de mult pe cât am dat eu?“,

împiedici constant

cursul natural al relației voastre.

*

Înainte să îi ceară cuiva un favor,

o persoană înțeleaptă se gândește mai întâi

cum să o ajute pe acea persoană.

Un om nesăbuit cere nechibzuit un favor.

Vorbește despre oamenii cu influență pe care îi cunoaște,

te face să te simți obligat

sau insistă, implorând iar și iar.

*

Dacă cineva nu ți-a cerut ajutorul,

nu încerca să rezolvi problema în locul lui.

Chiar dacă ai intenții bune,

riști să preiei controlul,

rănindu-i astfel stima de sine.

*

Când se iscă un conflict în familie,

nu lua partea nimănui;

doar ascultă ce au de spus ambele părți.

Altfel doar vei agrava problema

și vei risca să rănești, fără să vrei, un membru al familiei.

Când circumstanțele tale actuale
sunt stresante,
încearcă să vizualizezi asta:
circumstanțele îți sunt
un uragan,
iar tu ești în mijlocul furtunii.
Nu te lăsa purtat de ea.
Urmează înțelepciunea
ce emană din centrul liniștit
al furtunii.

*

Motivul pentru care credem că suntem mai buni decât alții este faptul că în noi încă mai sălășluiește sentimentul de inferioritate.

Există un simț al superiorității

din cauza unui simț al inferiorității.

*

În decursul vieții întâlnim oameni care ne agravează sentimentul de inferioritate: prietenul cu o carieră de succes, colegul cu o înfățișare și o educație mai bune, socrii mult mai bogați.

Privește însă dincolo de aceste aspecte.

Oamenii care par să aibă situații favorabile

au alte dificultăți, pricinuite exact de lucrurile

pentru care îi invidiezi.

*

Adevăratul sine al cuiva nu poate fi aflat prin lucrurile care sunt ușor de judecat, precum aspectul fizic, titlul academic, locul de muncă etc.

Aceste lucruri nu ne spun dacă cineva este

amuzant, bun, amabil, dacă își ține promisiunile

ori dacă este generos față de subordonați sau față de cei mai puțin norocoși.

Doar când știm aceste lucruri

putem ajunge să înțelegem cine este cu adevărat.

*

Poți să impresionezi pe cineva, la început, doar prin cuvinte,

dar fără fapte care să le susțină

sentimentul plăcut nu poate dura prea mult.

*

Cine este nefericit?

Cineva care se uită la ceilalți și le vede doar defectele.

*

Când asculți pe cineva spunând o poveste despre o altă persoană,
în multe cazuri se află mai multe despre vorbitor decât
despre persoana care este subiectul discuției.
Dintre toate însușirile unei persoane,
el vorbește despre aceea care i-a captat atenția.

*

Dacă cineva care nu te-a întâlnit niciodată
spune vrute și nevrute despre tine,
făcând cu ușurință tot felul de observații,
atunci este clar ce se întâmplă de fapt:
doar proiectează.

*

Când am încercat să criticăm

o persoană pe care toți cei prezenți o cunoșteau,

un călugăr mai în vârstă s-a ridicat și a spus:

— Ce sens are să vorbim despre cineva care nici nu este aici?

*

Există situații în care o istorisire care începe cu „Acesta este un secret…“ nu este, de fapt, un secret sau nu e secretul tău, ca să îl poți spune.

Dacă e vorba despre prima variantă, atunci speri să câștigi încrederea celui care te ascultă.

Dacă e vorba despre a doua variantă, probabil că vrei să simți plăcerea divulgării.

*

Când ești împreună cu un prieten,

ajungeți să vorbiți despre celebrități;

cu altul vorbești despre bani;

cu altul, despre politică;

iar cu altul, despre spiritualitate.

Așa stau lucrurile, pentru că

„tu“ nu ești o persoană de neclintit,

ci te schimbi de la moment la moment

în funcție de persoana cu care ești împreună.

Având în vedere aceste lucruri,

cultivă o legătură mai puternică cu acei oameni

în a căror companie te placi cel mai mult pe tine însuți.

*

Sushi este mai gustos alături de o ceașcă de ceai verde.

Dar dacă bei coca-cola,

nu are un gust la fel de bun.

Combinația potrivită este una dintre cheile succesului.

*

Când treci prin ceva profund nedrept,

fă cel puțin o reclamație oficială, dacă nu chiar două,

ca să nu pățească și alții la fel.

Apoi lasă cât poți de repede toată întâmplarea în urmă.

Dacă te agăți de amintirea acesteia,

s-ar putea să ratezi alte oportunități sau experiențe.

Cu o inimă nouă, concentrează-te asupra prezentului, nu a trecutului.

*

Problemele sentimentale sunt greu de rezolvat.

Este puțin probabil ca el să se schimbe pentru ea;

ea nu va ierta prea repede

toată suferința acumulată.

Se pare că tot ce putem face

este să încercăm să-l înțelegem pe celălalt —

circumstanțele care îl fac să se comporte astfel

și de care nu eram conștienți.

Problema nu dispare

în momentul în care îi dai de capăt,

dar, pe măsură ce ajungi la un anumit stadiu de înțelegere,

descoperi că propria inimă

este mai blândă și mai deschisă decât înainte.

Capitolul cinci

Curajul

Când valurile unei încercări grele vin peste tine,

nu acționa din disperare.

Mergi mai degrabă într-un loc liniștit

și insistă asupra tăcerii din interiorul tău.

Când mintea ta atinge tăcerea profundă,

îți dai seama că ai suficientă

tărie interioară și înțelepciune

să treci peste această încercare.

Dragilor mei tineri prieteni

DRAGII MEI TINERI PRIETENI! De fiecare dată când vă zăresc umerii încovoiați, de fiecare dată când vă aud vocile apatice, mă doare sufletul. Ce mai faceți? Ați avut din nou o zi lungă la școală sau la serviciu? Se pare că nimeni nu v-a spus că, dacă sunteți curajoși, puteți să vă creați propriul destin; depinde numai de voi să decideți ce fel de viață ați dori să aveți. Vi s-a spus, în schimb, de către părinți și profesori că ar trebui doar să urmați normele impuse și să faceți ce așteaptă lumea de la voi. Dacă spui că vrei să devii muzician sau artist, dacă vrei să vezi lumea, dacă vrei să ai o relație serioasă, s-ar putea să ți se spună: „Acum nu e momentul potrivit. Ar trebui să te concentrezi pe studii.“ Când ai început facultatea, în sfârșit ai crezut că vei putea avea viața pe care ți-o doreai. Dar apoi ce s-a întâmplat? Ți s-a spus să te pregătești pentru carieră. A trebuit să aplici pentru stagii de vară sau să înveți pentru examenele finale. Încă o dată ai fost bombardat cu tot felul de motive să îți amâni propria viață.

NE-AM OBIȘNUIT să sacrificăm prezentul de dragul viitorului. Considerăm că este firesc să facem față prezentului până când într-o zi va veni viitorul luminos. Am trecut cu vederea cât de important este să ne bucurăm de călătorie și prețuim doar destinația. Dar în decursul vieții vine o vreme când începem să ne îndoim de faptul că acest prezent pe care îl îndurăm va duce vreodată la viitorul visurilor noastre. Chiar dacă visul devine realitate, va merita, oare, sacrificarea relațiilor, sănătății și fericirii pentru a-l împlini? Și dacă acel vis nu a fost, de fapt, niciodată al nostru, ci al părinților sau al profesorilor noștri? Dacă ne măsuram doar în raport cu etalonul succesului impus de societate?

Chiar dacă suntem îndeajuns de norocoși să obținem un serviciu în compania dorită, vom porni dintr-o poziție de începător și s-ar putea să fie

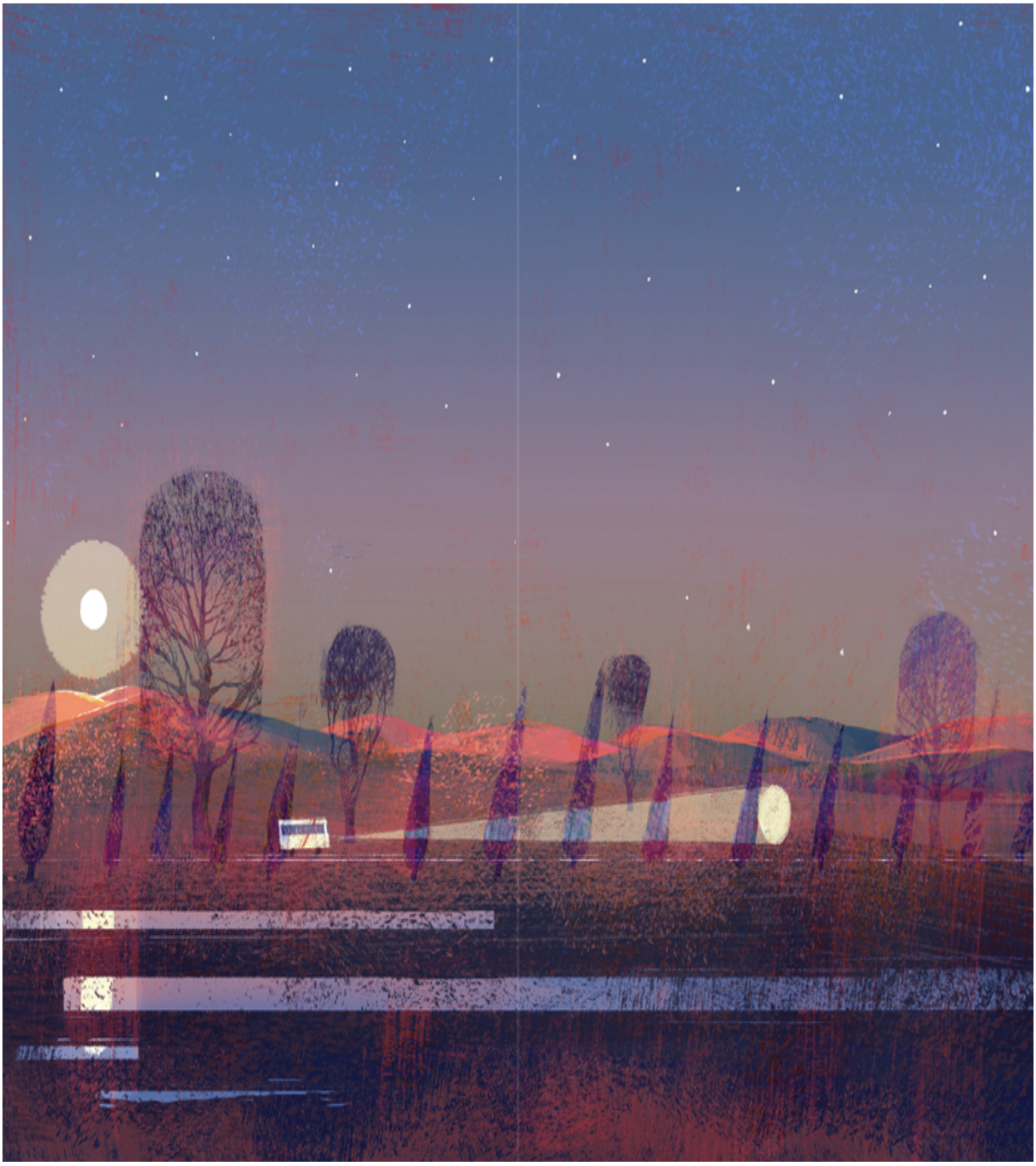
greu să găsim colegi mai experimentați care să aprecieze perspectiva noastră. E normal să nu reușim chiar totul de la bun început, căci încă mai învățăm. Iar atunci când nu știm cum să facem ceva, ne-am dori să avem colegi care să ne învețe cu răbdare — în schimb, aceștia par enervați și ne reproșează că suntem incompetenți. În curând o să ne întrebăm dacă suntem potriviți pentru acea poziție și dacă ar trebui să ne dedicăm viața acestui loc de muncă doar pentru a ne face părinții mândri.

NICI EU NU AM FOST FOARTE DIFERIT de voi. De fapt, în liceu fiind, eram deprimat și nefericit. Mi s-a spus că, dacă sunt acceptat la o facultate bună, familia și prietenii vor considera asta un succes. Voi fi respectat de societate și mă va aștepta un serviciu bun. Tânjeam după acea recunoștință și acel respect. Familia mea fusese întotdeauna săracă, iar eu credeam că puteam să schimb asta, dacă eram sârguincios și învățam la școală cu mai multă poftă decât ceilalți. Deși n-a fost o perioadă îngrozitoare, privesc înapoi și mă întreb cu ce exact m-am ales învățând atâția ani pentru doctorat. Răspunsul sincer este: cu nimic altceva decât cu realizarea descurajantă a ceea ce înseamnă absolventul unei facultăți și cu faptul că răspunsurile la întrebările mele despre misterele vieții nu se găsesc în mediul academic. Privind lucrurile astfel, ai putea spune că cel mai mare câștig al meu a fost să-mi dau seama că nu trăiam viața la care sperasem.

Mulți oameni m-au întrebat: „Cum ți-ai găsit curajul să devii călugăr?“ Păi nu am vrut să îmi mai irosesc viața întrebându-mă dacă era în conformitate cu niște criterii determinate ale succesului. Am obosit să tot încerc să satisfac așteptările celorlalți. În schimb, îmi doream să descopăr pentru mine însumi răspunsurile la întrebări precum „de ce m-am născut?“ și „ce se întâmplă când mor?“ Tânjeam să aflu iluminarea spirituală conform învățăturilor lui Buddha. Voiam să meditez mai mult și să trăiesc o viață simplă alături de oameni cu aceleași mod de gândire. Din unele puncte de vedere, decizia mea ar putea părea egoistă, iar din altele, o alegere curajoasă. Dar o singură dată, măcar pentru un moment în viață, trebuia să încerc să trăiesc o viață fără regrete. Chiar dacă alții mă desconsideră și își bat joc de decizia mea, doar făcând acest pas pot să mă privesc și să spun cu încredere că mi-am iubit viața.

DRAGII MEI TINERI PRIETENI: este în regulă să trăiți viața pe care v-o doriți. Vă este permis să vă creați propriul destin, liber de așteptările părinților și societății. Puteți trăi viața despre care voi înșivă credeți că are semnificație. Chiar dacă cei din jurul vostru încearcă să vă descurajeze, spunând că nu puteți, că nu trebuie, că nu va funcționa, nu ei trăiesc viața în locul vostru, așa-i?

Mulți oameni care încearcă să își croiască propriul drum sau să se îndrepte spre teritorii neexplorate se confruntă cu o opoziție puternică. Dacă inima ta timidă se întreabă: „Chiar e în regulă?“, ai curajul să-i zâmbești înapoi și să-i răspunzi ferm: „Da, este.“ Chiar dacă vei face greșeli, vei învăța din ele și vei încerca altă abordare data viitoare. În plus, este mai bine să treci prin eșecuri cât încă ești tânăr. Atâta timp cât ești pregătit să-ți asumi responsabilitatea pentru consecințele acțiunilor tale, îți poți urma inima. Nu ai vrea să apuci de cârma vieții și să trăiești fiind stăpânul propriului tău destin? Sper să te poți elibera de limitele autoimpuse și să descoperi curajul de a-ți schimba, în sfârșit, viața.



*

Există momente în care lucrurile merg în favoarea ta, iar în numele iubirii oamenii îți oferă sfaturi nesolicitate.

Îți spun să te gândești la siguranța financiară, căsătorie, viitor.

În astfel de clipe, nu fi afectat. Continuă să pășești pe calea pe care ți-ai ales-o, precum marșul de neclintit al elefanților.

*

Nu presupune că va veni un alt autobuz.

Uneori rutele se vor fi schimbat și nu vei avea niciodată încă o șansă să prinzi autobuzul pe care l-ai pierdut.

Dacă ți se prezintă o oportunitate,

nu capitula în fața fricii.

Adună-ți curajul și urcă-te în acel autobuz.

*

Dacă ai așteptat să vină cineva și să-ți schimbe viața,

iar acea persoană tot nu a apărut încă, nu mai aștepta.

Asta înseamnă probabil că trebuie să devii tu însuți acea persoană pentru tine.

Când vrei să te bizui pe altă persoană, ține minte:

în interiorul tău trăiește o ființă mult mai puternică și mai înțeleaptă decât îți imaginezi.

*

Întreabă-te:

„Care sunt valorile care îmi ghidează viața?

Ce vreau să realizez în viață?“

Dacă răspunsul este limpede, poți trăi cu mai multă încredere,

cunoscându-ți direcția vieții

și faptul că nu urmezi irațional turma.

*

Dacă mergi cu turma

fără să încerci să-ți dai seama

ce vrei să faci cu adevărat,

te vei strădui probabil să reușești

într-o profesie extrem de competitivă.

Apoi, după câțiva ani de stres și străданie,

ai putea deveni deprimat din cauză că nu reușești

la audiții, la interviuri pentru locuri de muncă sau teste de calificare.

Există mai mult de treizeci de mii de tipuri

de locuri de muncă pe lume.

Dacă vrei să izbândești, fii mai conștient

de valorile, interesele, punctele forte și limitele tale

și explorează profesii care nu-ți sunt familiare.

Nu vei regreta că ai investit timp făcând asta.

*

Când încerci să înveți ceva nou,

inevitabil te vei simți jenat în timpul acestui proces.

Indiferent cât de respectat ești în domeniul tău,

vei fi tratat precum un copil

și corectat de fiecare dată când greșești.

Dacă nu suporți să faci greșeli,

nu vei fi niciodată în stare să înveți o limbă străină, un sport,

un instrument muzical ori să conduci sau să gătești.

*

Dacă nu ai chef să înveți,

începe cu materia care îți place cel mai mult.

Dacă un meniu nu pare apetisant,

începe cu felul de mâncare ce pare mai gustos.

Este în regulă să începi citirea unei cărți

de la secțiunea pe care vrei cel mai mult să o citești.

Să începi este deseori cea mai dificilă parte.

Odată ce ai început,

e mult mai ușor să continui.

*

Idei noi vin deseori din exterior,

unde oamenii pun la îndoială și sfidează normele

impuse de majoritate.

În loc să te plângi că ești o persoană marginalizată,

folosește-ți poziția unică în avantajul tău

și creează ceva original și interesant.

*

Michel Foucault, Jacques Derrida, Edward Said —

gânditori aclamați ai secolului douăzeci —

au început prin a fi discriminați la început.

Michel Foucault era homosexual.

Jacques Derrida era din Algeria.

Edward Said era un palestinian în Egipt

cu pașaport american.

În loc să-și privească statutul de nepoftit drept un dezavantaj,

și-au folosit perspectivele unice

pentru a revoluționa filosofia vestică.

*

Cugetarea excesivă nu va rezolva o problemă.

În loc să încerci să o rezolvi zăbovind prea mult asupra ei, liniștește-ți mintea.

Va apărea la orizont și o soluție.

Ține minte că înțelepciunea vine din liniște.

*

Când ai prea multe lucruri pentru care să-ți faci griji,

întreabă-te: „Rezolv ceva dacă mă îngrijorez?“

Din cauza grijilor, pierzi din vedere prezentul?

Dacă nu ajută la nimic să-ți faci griji, spune-i minții tale frământate că, „de va fi cazul să se întâmple lucrurile de care sunt îngrijorat,

îmi voi face griji la momentul respectiv“.

*

Suferi de anxietate?

Încearcă să-ți prioritizezi grijile notându-le undeva.

Dacă ceva ce te îngrijorează nu s-a întâmplat încă,

pune acel lucru la sfârșitul listei.

Fă-ți griji doar pentru problemele cu care te confrunți chiar acum; în privința celorlalte, te poți îngrijora la momentul oportun.

*

Dacă te gândești prea mult, poate deveni dificil să acționezi.

Dacă pur și simplu treci la fapte, atunci se rezolvă cu ușurință.

Dar, dacă cedezi și stai pe gânduri, mintea îți va pune bețe în roate, spunându-ți că „nu poți“, „nu ar trebui“, „nu vrei“.

În acest caz, trezește-te dis-de-dimineață a doua zi și fă ceea ce ai tot amânat.

Dacă îți acorzi timp și începi să te gândești la toate,

lipsa acțiunii va prelua din nou locul de onoare.

*

Chiar dacă nu este perfect,

pune acel lucru deoparte și treci la următorul.

Ideea „perfecțiunii“ există doar în mintea ta

și s-ar putea să nu fie aceeași pentru toată lumea.

*

Înainte de un examen sau de un interviu, amintește-ți mereu:

știi cu mult mai mult decât crezi.

Subconștientul nostru conține un ocean de înțelepciune.

Ai încredere în tine.

*

Fă distincție între lucrurile pe care le poți controla

și cele pe care nu le poți controla.

De exemplu, trecutul nu poate fi schimbat.

Nu poți controla ceea ce gândesc alții despre tine.

Dar poți controla ceea ce faci chiar acum.

Modalitatea de a te elibera de griji și temeri

este să-ți concentrezi atenția pe momentul prezent.

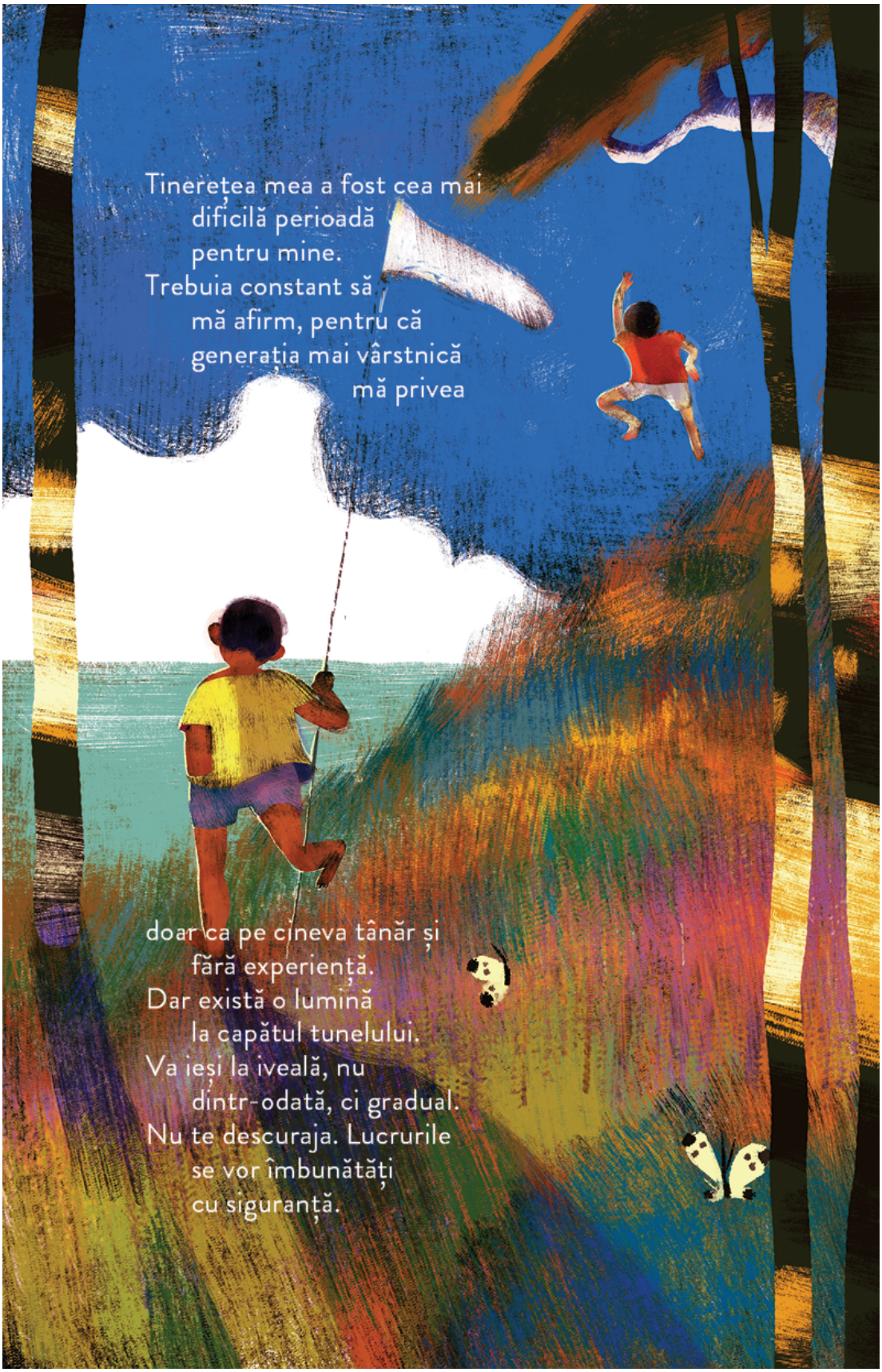
*

Nu te teme să faci greșeli.

Teme-te că nu înveți din greșelile tale.

Expert este cel care a acumulat aptitudini și cunoștințe făcând multe greșeli.

Tinere


Tinerețea mea a fost cea mai
dificilă perioadă
pentru mine.
Trebuia constant să
mă afirm, pentru că
generația mai vârstnică
mă privea
doar ca pe cineva tânăr și
fără experiență.
Dar există o lumină
la capătul tunelului.
Va ieși la iveală, nu
dintr-odată, ci gradual.
Nu te descuraja. Lucrurile
se vor îmbunătăți
cu siguranță.

Primul eșec

— HAEMIN SUNIM, nu am intrat la o facultate bună. Mi-e atât de rușine că sunt așa un ratat! Nu știu ce să fac.

— Am petrecut un an întreg pregătindu-mă pentru examenul de intrare în barou, dar nu l-am trecut, în timp ce mulți prieteni de-ai mei au reușit. Probabil ar trebui să-l dau din nou, dar parcă îmi vine să renunț.

— Mi-am dat demisia de la serviciu și am deschis un magazin, dar lucrurile nu au mers așa cum mă așteptam. Aproape că nu aveam deloc clienți, așa că a trebuit să închid după șase luni. M-am făcut de râs în fața familiei și am atins fundul prăpastiei din punct de vedere financiar. Mă deprimă și mă sperie.

Primul eșec este mereu incredibil de dureros, iar cei mai mulți dintre noi suntem rareori pregătiți pentru el. Examenul este foarte greu, dar cumva avem impresia că îl vom lua sau, deși situația economică nu e prea bună în zilele noastre, credem că, atâta timp cât muncim din greu, magazinul va avea succes. Dar doar atunci când dăm greș, realizăm că nu am avut un plan de rezervă. În special pentru cei care depun toate eforturile pentru a realiza ceva și nu prea reușesc viitorul poate părea foarte sumbru. Dacă până atunci au avut un drum neted în viață, eșecul ar putea fi o dură trezire la realitate.

Dar eșecul este ceva ce se va întâmpla iar și iar în viețile noastre. Vor fi nenumărate planuri care nu vor ajunge la bun sfârșit așa cum speram. Cu alte cuvinte, eșecul este o experiență des întâlnită, chiar dacă poate nu așa pare. Important este să nu ne învinuim prea mult sau să ne considerăm viețile un mare eșec. În schimb, ar trebui să acceptăm că lucrurile nu au ieșit cum trebuie de această dată și să privim cu atenție unde am greșit.

Odată ce am înțeles ce s-a întâmplat, putem evita aceleași greșeli și continua viețile. Altfel există posibilitatea să dăm greș în același mod.

S-AR PUTEA SĂ SUNE PROSTESC CA UNUI CĂLUGĂR să-i fie greu să-și găsească un serviciu, dar am trecut prin primul meu mare eșec când încercam să devin profesor în Statele Unite. După absolvirea studiilor de doctorat, am aplicat să predau la diverse facultăți și universități; din fericire, au fost șase școli unde am trecut cu bine atât de prima rundă — examinarea documentelor cât și de cea de-a doua — un interviu tip conferință. Pentru runda finală am fost invitat în campus timp de două zile pentru mai multe interviuri și pentru a ține prelegeri în fața studenților și a cadrelor universitare. Din nefericire, dintre cele șase, exact facultatea care îmi era mai dragă a fost prima care m-a respins după interviul din campus. Nu mai experimentasem un astfel de eșec niciodată, iar asta m-a rănit și frustrat profund. Deși mai aveam trei interviuri în campus, gândul că nu reușisem să obțin acest post m-a făcut să mă îndoiesc de propriile abilități și să mă gândesc să las baltă totul. Începeam să devin deprimat și tot ce voiam să fac era să dorm.

Dar, după câteva zile de somn, ceva din interiorul meu m-a trezit dis-de-dimineață obligându-mă să analizez de ce nu reușisem să obțin acel post. Inițial, înainte de a merge la interviurile din campus, eram de părere că, dacă voi depune un efort cinstit și voi fi sincer și temeinic pregătit, probabil aș fi angajat; dar în acea dimineață mi-am dat seama că această abordare era pur și simplu greșită. Ceea ce își dorea facultatea nu era cel mai sincer candidat care să facă tot ce-i stă în putință, ci unul care avea deja abilitățile pentru a răspunde necesităților specifice postului. Cu alte cuvinte, fusesem naiv și impasibil în a anticipa ceea ce își dorea exact facultatea de la noul său cadru universitar. Punctul de plecare nu ar fi trebuit să fie propria mea persoană, ci nevoile facultății. Din acel moment m-am pregătit pentru următoarele interviuri cercetând minuțios ceea ce căuta fiecare facultate. Acest lucru a dat curând roade și am primit o ofertă de angajare de la una dintre ele.

AI DAT GREȘ LA UN INTERVIU PENTRU UN POST? Decât să te mulțumești cu vaga speranță că totul va fi bine dacă te străduiești mai mult data viitoare, dă-ți seama unde n-a mers bine și nu mai repeta aceeași greșeală. Ești în încurcătură, pentru că nu ai obținut un punctaj suficient de mare la un test standardizat, precum SAT***, examenul pentru intrarea în barou sau examenul CPA****? Analizează atunci mai atent obiceiurile de studiu. Ai învățat într-un loc care îți distrăgea atenția? Ți-ai alcătuit un plan de studiu și l-ai respectat? Le-ai cerut vreodată sfatul celor care au obținut rezultate foarte bune la test? Dacă ești frustrat că afacerea ta a dat faliment, nu-ți irosi timpul dând vina pe altcineva. Asumă-ți responsabilitatea și întreabă-te cu calm de ce ai dat greș. Ai ales locația greșită pentru magazin? Produsele tale nu au fost unice și superioare din punct de vedere calitativ? Ai greșit undeva în relația cu clienții, cu personalul sau cu partenerii de afaceri? Dacă decizi să pornești o altă afacere, investește timp dublu sau chiar triplu în cercetare și alcătuirea unui plan de afaceri.

Cu toții avem parte și de eșecuri. De fiecare dată când dăm greș, putem învăța din propriile greșeli și deveni puțin mai înțelepți și mai prudenți. Eșecul poate, de asemenea, să fie o oportunitate de a ne regândi viețile și de a ne dezvolta mental și spiritual. Vă doresc tot norocul din lume în demersurile viitoare!

*** Scholastic Assessment Test — test standardizat de admitere la facultate în Statele Unite. (N. trad.)

**** The Uniform Certified Public Accountant Examination — examenul de expert contabil în Statele Unite. (N. trad.)

Frustrarea și eșecul fac parte
din viață.
Dacă nu fugim de ele,
ci le acceptăm cu calm,
vom ajunge să știm care trebuie
să fie următorul pas.

*

Doar fiindcă nu ai reușit să îți atingi scopul,

nu înseamnă că toate eforturile tale au fost în zadar.

Eșecul este semnificativ în sine și te învață multe lucruri noi. Nimeni nu poate totaliza o viață înainte ca aceasta să se sfârșească.

*

Nu ți-ai distrus viața

doar pentru că ai dat-o în bară la un examen.

Viața ta nu este un eșec

doar pentru că afacerea ta a intrat în faliment.

Când ai o experiență negativă, ferește-te de gândurile care fac situația să pară mai gravă decât este.

*

Primul pas pentru a depăși eșecul

este de a recunoaște că ai dat greș.

Acceptarea îți va liniști mintea și te va ajuta să vezi care ar trebui să fie următorul pas.

*

A avea prea mult succes la o vârstă mult prea fragedă

este unul dintre marile pericole ale vieții.

Nu încerca să ajungi mai sus decât poți, înainte să fii pregătit.

Vei ajunge acolo pas cu pas.

*

Dacă ceva n-a ieșit cum trebuie,

nu renunța; continuă

și încearcă diferite metode de a obține rezultatul dorit.

Nu există un răspuns standard, o soluție unică.

Găsim cea mai bună abordare străduindu-ne și greșind.

*

După vuietul tunetelor și ploaia torențială,

putem vedea cerul albastru și munții împăduriți

mult mai clar și luminos decât înainte.

Iar, după ce ne-am confruntat cu o încercare grea,

ajungem să vedem clar ce este cu adevărat important în viețile noastre.

*

„Viața nu înseamnă să aștepți să treacă furtuna.

Înseamnă să înveți să dansezi în ploaie.“

—

Vivian Greene

*

Nu fi descurajat, prietene.

Când ne privim viețile în ansamblu,

greutățile de acum sunt asemenea unor nori.

Deși mari, vor trece curând.

*

Când speri să apară cineva

care să-ți rezolve problema,

amintește-ți că nimic pe lumea asta nu e gratuit.

După ce-ți rezolvă problema,

acea persoană devine deseori noua ta problemă.

*

Nu cerși atenția oamenilor.

Pe măsură ce îți descoperi și dezvolți propriile puncte forte,

îți vor acorda automat atenție.

Dacă te surprinzi tânjind după atenția oamenilor,

spune-ți: „Trebuie să devin mai priceput în ceea ce fac.“

Ești un nobil; nu te comporta precum un cerșetor.

*

Dacă te lași zdruncinat,

lumea te va zgudui din temelii.

Fii asemenea stâncii care se lasă urnită cu greu

de lauda sau critica lumii.

*

Chiar și când ai dat tot ce ai mai bun în tine,

cineva tot ar putea să fie critic sau meschin.

Există tot soiul de oameni pe această lume,

chiar și cei care cred

că mâncarea preparată de un bucătar premiat cu trei stele Michelin este doar acceptabilă.

Indiferent cine ești, este imposibil să mulțumești

pe toată lumea.

*

Un singur cuvânt critic ne afectează mult mai mult

decât zece cuvinte de laudă.

Atunci când criticile cuiva te rănesc,

amintește-ți că dincolo de ele

se află zece cuvinte de laudă

de la cei care te apreciază și te încurajează.

*

Dacă vedem pe cineva pasionat de munca sa,

ne simțim în mod natural atrași de această persoană.

În timp ce este absorbit de munca sa,

nu ne putem lua ochii de la el.

Pasiunea este contagioasă.

*

Dacă cineva promovează un produs,

dar nu crede cu totul în el, nu va reuși să-l vândă.

Nu produsul face vânzare, ci pasiunea vânzătorului.

*

Te-ai străduit vreodată până la lacrimi?

Poate nimeni altcineva nu știe, dar tu știi că ai făcut cu adevărat tot ce ai putut.

Chiar dacă dai greș, nu vei avea nimic de regretat.

*

Dacă cerurile își doresc ca tu să crești, îți vor trimite un rival care este mai capabil decât tine și are condiții mai bune și o personalitate mai plăcută.

Pe măsură ce intri în competiție cu rivalul tău,

îți descoperi diferite abilități ascunse.

Chiar dacă poate ți-ai disprețuit rivalul,

când privești în urmă și vezi ce progrese ai făcut în acea perioadă, probabil îi vei fi recunoscător.

*

Încearcă să rezolvi această ghicitoare:

„Știi care este rolul

cel mai dificil din compania unde lucrezi?“

Răspuns: „Rolul atribuit mie.“

*

Nu încerca să demonstrezi cât de inteligent ești
legându-te de greșelile celorlalți,
care sunt, în fapt, prea mici pentru a fi amintite.
Va fi evident ceea ce faci.

*

Nu încerca să te autopromovezi
criticându-i pe cei dinaintea ta.
Dacă faci acest lucru, și tu vei fi, la rândul tău, criticat
de cei din urma ta.
Încearcă, în schimb, să obții recunoaștere
prin muncă asiduă și talent.
În momentul în care ataci pe cineva,
ți se dezvăluie adevărata valoare.

*

Este o greșeală să presupui

că totul legat de serviciul tău ideal

va fi distractiv și interesant.

Toate posturile au părțile lor plictisitoare.

Ține minte că mereu există încercări prin care trebuie să treci

înainte de a apărea roadele.

*

Credeam că profesorii doar predau și fac cercetare.

Dar, după ce am devenit profesor,

am realizat că această activitate implică

tot felul de lucruri care nu mă interesau,

precum păstrarea chitanțelor,

întocmirea scrisorilor de recomandare,

completarea documentelor de aplicare și a rapoartelor pentru bursele de cercetare,

prelegeri în fața potențialilor noi studenți și a părinților acestora etc.

Se pare că așa se întâmplă cu orice tip de muncă.

Poți face ceea ce îți place

dacă faci deopotrivă și ce nu îți place.

*

Când vine vremea să îndeplinești o sarcină
pe care o anticipai de multă vreme,
presupui că vei avea emoții mari.
Dar, dacă te-ai pregătit cât mai bine cu putință,
devii neașteptat de calm, doar ușor emoționat.
Știind că poți, în sfârșit, arăta
cât de mult ai muncit,
chiar devii puțin agitat.
Dacă te-ai pregătit serios,
nu ai de ce să fii emoționat.

*

„Pune-ți inima, mintea și sufletul
chiar și în cele mai mici fapte.

Acesta este secretul succesului.“

—

Swami Sivananda

*

Se pare că dobândim cea mai mare putere și înțelepciune

în cele mai dificile momente ale vieții.

Mai târziu, privim în urmă la acele clipe,

la ce ne-au învățat

și cum le-am depășit.

Apoi ne dăm seama că au fost

o experiență neprețuită pentru noi.

Spune-i „Și ce dacă?“ acelei părți din tine

care se simte emoționată și inferioară.

„Sunt puțin emoționat din cauza examenului. Și ce dacă?“

„Sunt mai scund și mai solid decât ceilalți. Și ce dacă?“

„Nu am mulți bani la bancă. Și ce dacă?“

Odată ce ți-ai admis nesiguranțele în acest fel,

vei găsi în interiorul tău curajul să le depășești.

Dacă încerci să îți ascunzi partea inferioară,

și în același timp te rușinezi de ea, ea va constitui în continuare o problemă.

Nimănui nu-i pasă cu adevărat de așa ceva, dacă tu te simți confortabil cu ea.

Capitolul șase

Vindecarea

Fie ca propria mea durere să-mi deschidă inima
suficient de larg, încât să-i pot îmbrățișa pe alții
care suferă.
Fie ca suferința mea să devină o oportunitate pentru
a interacționa cu alții care suferă.
Așa cum îmi doresc un final rapid al suferințelor mele;
deopotrivă mă rog ca ceilalți să își revină repede în
urma suferinței lor.

Când ne vine greu să iertăm

ÎN VIAȚA FIECĂRUIA DINTRE NOI va exista cineva care face ceva de neiertat. Știm că trebuie să îl iertăm de dragul nostru, în loc să ne umplem de ură și furie, dar desigur că așa ceva este mai ușor de zis decât de făcut. Cum putem ierta cu ușurință pe cineva care a spus minciuni îngrozitoare despre noi, rănindu-ne și insultându-ne? Ne-a călcat în picioare pe drumul său către vârf și ne-a vârât cuțitul în spate. De fiecare dată când îl vedem, se comportă ca și cum ar fi nevinovat. Rana este atât de adâncă, încât nu știm dacă vom fi vreodată în stare să ne vindecăm.

În astfel de momente, ar trebui să încercăm să nu iertăm acea persoană prea repede. Primul pas spre vindecarea unei răni emoționale adânci este să ne recunoaștem și să ne acceptăm sentimentele drept ceea ce sunt: furie arzătoare și ură intensă. Acestea sunt încercarea naturală a minții noastre de a trasa o limită clară între acea persoană și noi. Ele funcționează drept zid de protecție, permițând sinelui nostru vulnerabil să se vindece. Dacă cineva ne încurajează să renunțăm la acea furie înainte de a fi pregătiți, riscăm să adâncim rana înlăturând zidul protector prea curând.

Dar poate fi o problemă dacă amintirea continuă să iasă la suprafață chiar și după ce au trecut mulți ani, lăsându-ne blocați precum un hamster în roata lui, incapabili să trecem peste durere. Cu cât ne amintim mai mult despre cum a apărut această durere, cu atât ajungem să ne disprețuim pe noi înșine pentru că nu ne-am susținut punctul de vedere. Cât mintea noastră zăbovește asupra trecutului, nici nu observăm ce ne oferă prezentul și nu ne putem bucura pe deplin de viețile noastre. Deși mintea noastră decide să ierte, inima ne rămâne ferecată cu încăpățânare. Mai rău, pentru că nimeni nu ne-a învățat pașii practici care trebuie făcuți pentru a putea ierta pe cineva, există o prăpastie de netrecut între minte și inimă, iar acest lucru devine la rândul lui o sursă în plus de suferință.

ÎNTR-O SEARĂ DE DUMINICĂ am luat cina cu un vechi coleg de liceu de care fusesem foarte apropiat. Nu mai ținusem legătura de la absolvirea liceului, dar mă contactase când a descoperit că devenisem călugăr. Deși ne-am simțit puțin incomod la început, pentru că petrecusem mulți ani trăind vieți atât de diferite, nu a durat mult să ne simțim din nou confortabil unul cu celălalt. Provenea dintr-o familie săracă, la fel ca mine, dar muncea mai sârguincios decât oricine altcineva pe care îl cunoșteam. Se străduia nu doar la ore, dar și în privința activităților extracurriculare, precum muzica sau sportul. Absolvise o facultate de top, apoi primise un post la una dintre cele mai bune companii din Coreea. După ce lucrase acolo timp de zece ani, pornise propria afacere. Toată lumea îl privea drept un om de succes.

După ce am terminat cina, prietenul meu a izbucnit de parcă așteptase momentul oportun:

— Te rog, ajută-mă, Haemin Sunim. În ultima vreme am fost cam deprimat și nu îmi vine să fac nimic. Sunt copleșit.

Prietenul meu, acest om muncitor și de succes, stătea așezat cu umerii căzuți, iar chipul îi semăna cu al unui băiețel. Intuind cum trebuie să fi fost lucrurile la el acasă, i-am vorbit cu grijă:

— Te-ai străduit mereu atât de mult încă de când erai copil; de ce crezi că este așa?

La început mi-a vorbit despre obligațiile pe care le avea, fiind nevoit să câștige pâinea pentru familie, apoi, când am insistat cu blândețe, s-a întors la subiectul copilăriei lui.

— Lucrurile erau destul de dure acasă. Dacă nu munceam din greu, aveam impresia că mama va duce mereu o viață dificilă, deci bănuiesc că acesta era motivul străduințelor mele.

Am insistat.

— Asta e tot? Doar voiai să faci lucrurile mai ușoare pentru mama ta?

Auzind acestea, fața i s-a întunecat. În mod evident se simțea jenat.

— De fapt, era mătușa mea, soția fratelui mai mare al tatălui meu, care se stinsese din viață; uram felul în care mereu o privea pe mama de sus, spunând că cineva atât de sărac și needucat nu va reuși niciodată să aibă o viață mai bună pentru ea și copiii ei. Ca să îi dovedesc contrariul, eram determinat să muncesc mai mult și să am mai mult succes decât oricare dintre verii mei.

— Deci de fiecare dată când îți vedeai mama desconsiderată de mătușa ta, te simțeai furios și umilit. Dacă aș fi avut așa o mătușă, și eu aș fi urât-o. Dacă vrei cu adevărat ajutorul meu, încearcă, te rog, să faci asta: mai întâi imaginează-ți că această mătușă care v-a rănit pe tine și pe mama ta, se află în fața ta. Întoarce-te la perioada când erai un copil rănit și spune-i mătușii ce ai pe suflet. Dar, în loc să folosești limbajul unui adult, vorbește cum ar face-o un copil de 10 ani. Ne întoarcem în perioada tinereții tale. Dă deoparte importanța de a-i respecta pe vârstnici și de a nu vorbi urât și grăiește orice cuvinte se întâmplă să iasă la suprafață din interiorul tău. Exact așa cum sunt.

UNUL DINTRE MOTIVELE pentru care iertarea este atât de grea este că inima noastră nu ascultă de minte. Nu știm cum să le conectăm. Uneori încercăm să reprimăm furia și ura, sperând că vor dispărea, dar ele revin mereu. Interesant totuși că exact acele sentimente de ură și furie funcționează ca un canal esențial prin care decizia minții de a ierta ajunge la inimă. În loc să ne împotrivim sentimentelor noastre, ar trebui să le onorăm, permițându-le să se afle acolo, și să asistăm la modul în care energia lor se mișcă în interiorul nostru. Se manifestă printr-un chip îmbujorat, tensiune musculară sau ritm accelerat al bătăilor inimii? Fără să te identifici cu trăirile, observă-le într-un mod detașat, dar blând. Asemenea unei mame care își privește copilul, ne putem observa sentimentele cu atenție și compasiune.

Continuând să facem acest lucru, ceva neașteptat se întâmplă. Așa cum se cojește stratul unei cepe, așa începe să se dezvăluie și peisajul interior al

sentimentelor noastre. În cazul meu, am reușit să detectez o tristețe profundă sub toată acea furie, apoi, privind și mai profund, cu și mai multă compasiune, am descoperit frica de singurătate și moarte direct sub tristețe. Dacă ne putem educa să ne privim rănile emoționale cu curiozitate și compasiune, inima noastră împietrită va începe în mod misterios să se înmoaie.

Odată ce ne simțim inima deschizându-se, ne putem îndrepta privirea plină de compasiune către cel care ne-a rănit. Încearcă să privești în profunzime și să-i înțelegi durerea și suferința. Dacă ar fi fost fericit, este foarte puțin probabil să ne fi rănit în așa fel. Privește ce se află dincolo de nefericirea lui. Scopul acestui exercițiu nu este să găsim scuze nedreptăților care ne-au fost făcute, ci să desfacem nodul propriilor noastre sentimente care ne trag în jos și ne împiedică să trăim o viață plină. Cu alte cuvinte, nu încercăm să iertăm de dragul agresorului, ci pentru a ne elibera pe noi înșine de trecut. Pentru a reuși, este important să încercăm a înțelege acea persoană.

Dacă putem lăsa deoparte judecata și privi persoana pentru a o înțelege, începem să vedem lucruri care nu fuseseră vizibile până atunci. De exemplu, în lăuntrul persoanei lăudăroase care ne privea de sus se află, de asemenea, un suflet privit cu dispreț. Este posibil ca persoana aceea să fi fost ridiculizată de către părinți, frați sau prieteni. Cel care m-a rănit este posibil să se fi comportat în acel mod, pentru că viața lui era la fel de plină de singurătate și nesiguranță ca a mea. Confruntate cu un adevăr atât de profund, inimile ni se înmoaie involuntar. Continuând să ne deschidem inima tuturor celorlalți oameni care se simt nesiguri și singuri și simțind că suferința lor este exact ca a noastră, tristețea din noi se transformă în compasiune pentru toată lumea, inclusiv pentru noi înșine.

PRIETENUL MEU TĂCUSE de ceva vreme. Când l-am încurajat să exprime ceea ce simțea, a început să jelească, descărcându-și furia înăbușită timp de atâta vreme.

— La naiba cu tine! La naiba cu tine!

Asemenea unui copil, și-a îngropat chipul în umărul meu, suspinând.

— Eram atât de trist pentru mama și atât de furios pe mătușa mea! Era mult prea greu.

Am vărsat lacrimi împreună cu el. După ce a plâns o vreme, a părut să se liniștească și mi-a zis:

— Acesta este motivul pentru care viața mea a fost așa o luptă — totul pentru că voiam să mă răzbun pe mătușa mea și în același timp să-i câștig recunoașterea. Dar, după ce s-a stins anul trecut, acea posibilitate a dispărut și în acel moment am început să simt acest gol.

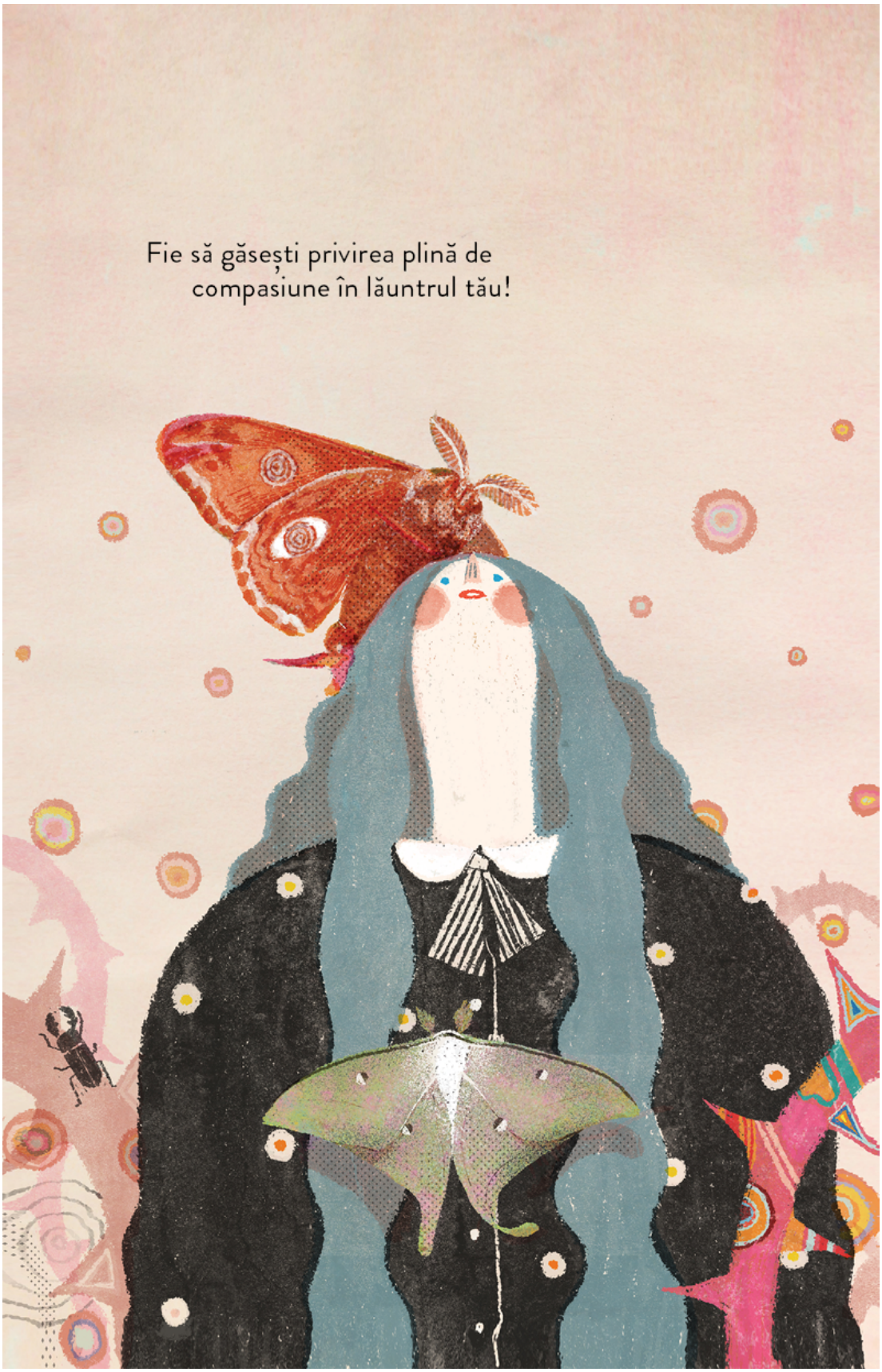
La câteva zile după cina noastră, prietenul meu mi-a trimis un e-mail mulțumindu-mi și spunându-mi că se simțea mult mai liniștit.

— Se pare că, în sfârșit, o pot ierta pe mătușa mea. Am mers acasă și, exact așa cum m-ai sfătuit, m-am gândit ce fel de suferință ar fi putut îndura ea.

M-a izbit faptul că și ea avusese o viață nefericită. Soțul ei era un om de succes, dar o înșela constant. Căsnicia ei era dominată de sentimente de trădare și singurătate. Dacă ar fi fost fericită, probabil că nu s-ar fi purtat niciodată în acel fel cu mama. Se pare că voi reuși s-o iert și să las trecutul în urmă.

ÎN NOI NU SĂLĂȘLUIESC DOAR FURIA și ura, ci și tristețea și durerea, singurătatea și frica. Dar asta nu e tot. Există și ochiul interior cel plin de compasiune care privește asupra acestor sentimente cu seninătate. Atunci când suferi pentru că îți este greu să ierți pe cineva, mă rog să găsești în lăuntrul tău acea privire plină de compasiune.

Fie să găsești privirea plină de
compasiune în lăuntrul tău!



*

Dincolo de caracterul violent al cuiva

se află mereu o frică înrădăcinată

în circumstanțele actuale sau din copilărie.

Sub acele temeri pândesc

răni și vulnerabilitate.

Dacă vrei cu adevărat să ierți pe cineva,

privește dincolo de suprafață și vezi ce se află acolo.

*

„Doar înțelegerea adevărată

poate aduce iertare,

iar acest tip de înțelegere este posibil

când vezi suferința altora.“

—

Thich Nhat Hanh

*

Oricât de mult ar merita cineva ura ta,

dacă urăști acea persoană, vei ajunge

cea mai mare victimă a propriei tale uri.

Cu cât valea dușmăniei se adâncește mai tare,

cu atât mai mult te simți ca și cum ai fi prizonier în iad.

Decide să fii conștient de aceste sentimente negative,

chiar de e doar pentru binele tău, nu și al altora.

*

— Haemin Sunim,

deși mi-am cerut scuze, ea tot nu vrea să mă ierte.

Trebuie să mă așez în genunchi și să implor?

Lucrurile nu sunt iertate imediat

doar pentru că spui că îți pare rău.

A suferit mult din pricina ta,

deci e nevoie de mai mult decât să îți ceri scuze în mod repetat,

ca ea să te ierte.

Dacă regreți cu adevărat, ar trebui

să îți ceri sincer scuze de multe ori.

E ușor să spui câteva cuvinte — prea ușor, în ochii ei,

în comparație cu durerea pe care a trebuit să o îndure.

*

Când privești lucrurile cu calm,

vezi că persoana care ți-a greșit

s-a purtat rău nu doar cu tine,

ci cu toată lumea aflată într-o poziție asemănătoare.

Evident caracterul său groaznic este de vină.

Nu lua deci în nume personal

ce ți-a spus sau ți-a făcut.

Nu tu ești problema. El este.

*

Atunci când ea spune lucruri dureroase,

este cu adevărat o reacție la ceva ce ai făcut tu

sau există o altă explicație?

Dacă e vorba despre a doua variantă, nu trebuie să îți asumi vina pentru ceva ce nu ai provocat.

*

Dacă ești stresat,

poate e din cauză că mintea ta e supraaglomerată

cu activitățile și gândurile altor persoane.

Dacă așa este, „postește“ de la tehnologie timp de trei zile —

renunță la telefonul mobil, televizor și internet.

Curând vei putea să-ți asculți

propriul trup și propria minte

și vei reveni la o stare mai bună a sănătății.

*

Dacă biroul sau podeaua camerei tale sunt în dezordine, ele vor atrage și mai multă dezordine.

Cu siguranță acest lucru nu te ajută să lucrezi eficient.

Când ajungi acasă de la serviciu și îți schimbi hainele, chiar dacă e agasant, îți e de ajutor să le atârni în dulap.

*

Asemenea cuiva care se lasă de fumat pentru sănătate, prietenul meu mi-a spus că n-a mai urmărit știri timp de o lună.

Și chiar a încetat să mai fie tulburat și anxios.

Întreabă-te dacă ai nevoie să afli cele mai noi știri despre politică, accidente și celebrități.

Noi toți le consumăm fără să ne gândim,

iar asemenea tăițeilor instant, ele nu ne asigură nutrienți.

*

Atunci când suntem singuri într-un loc liniștit,

simțim tăcerea minții noastre.

Este hrănitoare și reconfortantă, asemenea unui medicament, ajutându-ne să ne regăsim punctul de echilibru și să simțim divinitatea din noi.

O doză de liniște din când în când ne face mult bine.

*

Suferința vieții nu este ceva ce poate fi învins.

Ea cere în schimb dragoste tandră și vindecare.

Dacă încercăm cu forța să negăm prezența durerii

sau încercăm să uităm de ea, cu atât ea devine mai puternică.

Privește cu căldură spre durerea ta,

fără să o negi sau să i te împotrivești.

Dacă procedezi astfel, vei descoperi iubirea

ce se află dincolo de ea.

*

Inima duioasă care se roagă pentru sfârșitul suferinței celorlalți pune capăt propriei suferințe prin astfel de rugăciuni.

Trimite binecuvântări familiei, prietenilor, colegilor, străinilor de pe stradă.

O sfântă dă dovadă de compasiune nu pentru că este sfântă.

Mai degrabă faptele ei sunt cele care o transformă într-o sfântă.

*

Te simți îngrozitor astăzi.

Dar asta nu înseamnă că întreaga ta viață este groaznică.

În acest moment te simți sleit de puteri și terminat,

dar te vei simți mai bine după un somn odihnitor.

*

Rănile inimii noastre se vindecă

atunci când întâlnim frumusețe sau umor.

Când pășim prin frumusețea naturii, gândurile ni se odihnesc.

Când admirăm opere de artă, ne este stimulată

sensibilitatea.

Când stăm de vorbă cu un prieten amuzant, mintea ni se luminează.

Prin frumusețe și umor revenim la starea noastră inițială și devenim din nou un întreg.

*

Am auzit următoarea glumă de la un alt călugăr:

Un călugăr novice îl întreabă pe un călugăr senior

— Este bine ca un călugăr să folosească e-mailuri?

Călugărul senior răspunde:

— Desigur, dar numai dacă nu conțin atașări!

*

Dacă vrei să aprinzi lemne de foc,

trebuie să existe spațiu între butuci.

Dacă aranjezi lemnele prea compact, nu vor lua foc; flăcările au nevoie de spațiu ca să respire.

La fel și viețile noastre, dacă nu au parte de un respiro, nu vom putea să ne bucurăm de toate lucrurile pe care le deținem,

indiferent cât de minunate sau prețioase sunt.

*

Când trebuie să ajungi undeva,

pornește cu zece minute mai devreme.

Mintea nu se va precipita

și vei putea să te bucuri de plimbare.

Acordă-ți cinci minute în plus să te bucuri de o masă.

Vei putea să simți pe îndelete aroma mâncării,

iar bucatele nu-ți vor cădea greu la stomac.

Cinci sau zece minute pe ici, pe colo

îți pot îmbunătăți semnificativ calitatea vieții.

*

Dacă deții mai multe lucruri de același fel,

păstrează-l doar pe acela pe care îl preferi și dă-le cadou pe celelalte.

Dacă avem prea multe posesiuni,

nu le deținem noi pe ele, ele ne dețin pe noi.

Un spațiu curat, unde toate sunt aranjate și ordonate,

este cel mai mare lux care ne calmează mintea.

*

Alege două sau trei obiecte pe zi
pe care nu le-ai folosit de ceva vreme
și dă-le cadou sau aruncă-le:
mâncare, medicamente, produse cosmetice
care au depășit termenul de valabilitate,
haine pe care nu le-ai purtat de ani întregi,
cărți pe care le-ai citit, dar nu le vei reciti,
aparatură care doar ocupă loc.
Dacă scapi de ele, nu pierzi, ci câștigi.
Spațiul neaglomerat este o sursă de confort și relaxare
și îți rămân doar lucrurile care te fac fericit.

„Haemin, sunt puțin deprimat“

ÎN DECURSUL VIEȚII, cei mai mulți dintre noi trec prin perioade de depresie. Ar fi minunat dacă viețile noastre ar fi pline doar de bucurie și fericire, însă ne confruntăm și cu bătrânețea, boala și moartea. E de așteptat ca la un moment dat să ne simțim deprimați atunci când suntem puși față în față cu inevitabilul.

Privind la propria mea viață, depresia este precum un musafir care apare mereu exact atunci când reușisem să uit de el — când relațiile cu colegii au fost supuse tensiunilor din cauza unor neînțelegeri, când strădania mea nu a dat rezultate, când m-am îmbolnăvit fără să știu cauza. Nu vedeam nici urmă de speranță sau scăpare din aceste circumstanțe, iar depresia se furișa. De când am înființat o organizație nonprofit în Seul, numită Școala Inimilor Frânte*****, am avut multe ocazii să întâlnesc oameni care, la fel ca mine, au de-a face cu o depresie ușoară. Școala pune la dispoziție programe gratuite de sprijin pentru cei care se luptă cu cancerul, pierderea familiei,- divorțuri, creșterea copiilor cu dizabilități, probleme legate de comunitatea LGBT, cu șomajul, probleme relaționale și multe altele. Majoritatea participanților nu sunt clinic depresivi; dacă sunt, îi îndemnăm să consulte imediat un medic. Dar celor care se luptă ocazional cu depresii ușoare le dau sfaturile ce urmează din perspectiva psihologiei budiste.

DE FIECARE DATĂ CÂND DEPRESIA a pus stăpânire pe mine, mi-am cercetat mintea cu atenție și am descoperit niște caracteristici impresionante. În primul rând, ceea ce mi-a declanșat depresia și a continuat să o adape sunt gândurile mele repetitive. În funcție de ce tip de gânduri avem, acestea pot avea mare influență asupra vieții noastre afective. Un gând pozitiv produce un sentiment pozitiv, în timp ce un gând negativ duce la un sentiment negativ. Dacă nu ațâțăm focul gândurilor deprimante în

furnalul minții noastre, sentimentul deprimant rămâne doar un simplu vizitator, dispărând odată cu gândul. Deci, dacă ne dorim să înțelegem sentimentul de depresie, trebuie mai întâi să înțelegem gândurile care îi dau naștere.

Gândurile sunt propriile noastre perspective asupra situațiilor interne și externe pe care le numim viață. Conform cercetătorilor, oamenii au până și șaptesprezece mii de gânduri într-o singură zi; multe dintre ele tind să aibă un conținut similar, iar cele recurente au deseori legătură cu amintirile. Ne-am obișnuit să ne gândim la aceleași momente iar și iar. Problema este că în cea mai mare parte ne pierdem în propriile gânduri și nici măcar nu suntem conștienți de ele. Deși gândurile sunt produse de către propriile noastre minți, ele au puterea să ne determine trăirile emoționale, chiar împotriva voinței noastre, așa cum se întâmplă în mod frecvent. Mai mult, având în vedere că gândurile operează la un nivel al subconștientului, nu putem face ușor distincția între acelea care reflectă realitatea obiectivă și acelea care reflectă opiniile noastre subiective. Ceea ce înseamnă că vom crede cu ușurință că gândurile noastre reprezintă o reflexie clară a realității, chiar și atunci când nu este absolut deloc așa.

ÎN LUMINA A CEEA CE ȘTIM despre natura gândurilor, aș vrea să vă ofer trei sfaturi legate de cum să alungați depresia. În primul rând, când se apropie o stare deprimantă, gândiți-vă că este doar un singur nor trecător pe cerul minții voastre. Multe probleme psihologice survin, pentru că avem tendința să ne confundăm gândurile efemere cu noi înșine, dar gândurile sunt doar răspunsuri trecătoare la circumstanțe specifice, și ele la rândul lor în continuă schimbare. Dacă ne depărtăm puțin și observăm un gând deprimant, ne putem da seama cât de nesemnificativ este în ansamblul lucrurilor. Iar, dacă nu îi dăm atenție, în loc să interacționăm cu el, ori ajunge să dispară de la sine, ori își schimbă forma. Putem să spunem: „O, ce interesant! Trece un nor pe deasupra!“, și curând acesta va dispărea. Dar, dacă ne agățăm de acest gând și ne identificăm cu el, în loc să-l percepem drept o entitate separată de noi, îi permitem să zăbovească și ajungem astfel să ne cufundăm în mlaștina depresiei.

În al doilea rând, dacă depresia este declanșată de comentarii negative făcute de oameni care nu te cunosc foarte bine, ar trebui să înțelegi că, deși par a vorbi despre tine, spusele lor dezvăluie mai multe despre propria lor stare psihologică negativă decât despre tine. Comentariile lor se bazează pe propria lor proiecție, pe modul în care își imaginează că ești. Deși poți spera ca astfel de oameni să devină mai fericiți și mai puțin răutăcioși, nu ești responsabil pentru starea lor negativă de spirit, pe care nu tu ai cauzat-o. Dacă nu le acorzi atenție, nu pot deține putere asupra ta.

În al treilea rând, trebuie să ținem minte că majoritatea gândurilor sunt opinii personale bazate pe experiența noastră limitată. Nu sunt bătute în cuie, ci se schimbă în funcție de situație. Dacă te surprinzi având gânduri negative, în loc să te gândești prea serios la ele, concentrează-ți atenția asupra prezentului și respiră. Întotdeauna este de ajutor să ne concentrăm asupra respirației, pentru că aceasta are mereu loc în prezent. Când simți aerul intrând și ieșind din corpul tău, mintea ți se relaxează și orice tensiune dispare. Iar când mintea ta ajunge în prezent, gândurile se vor opri în mod natural. Încearcă să pui deoparte această carte pentru o clipă și respiră adânc timp de un minut. Ține minte că o modalitate simplă de a-ți elibera mintea din capcana gândurilor și sentimentelor negative este să te concentrezi pe momentul de față prin intermediul respirației.

Acum încearcă să îți simți respirația.

Respiră adânc, inspiră, expiră…

Vindecarea începe când

avem grijă de noi înșine.

*

Noi, toți, trecem prin stări de depresie

la un moment dat în viața noastră.

Când ți se întâmplă, observă că acestea

sunt alimentate de gânduri negative.

Dacă hrănim necontenit sentimentul cu acele gânduri,

el devine mai puternic și zăbovește mai mult timp.

În loc să fii captivul gândurilor negative,

concentrează-ți atenția asupra corpului tău și respiră adânc.

Pe măsură ce mintea se limpezește, va dispărea și acel sentiment.

*

Norii își descarcă tristețea

plângând până când nu mai pot.

Când nu le-au mai rămas lacrimi să plângă,

simt că au scăpat de o mare povară,

la fel de grea precum lacrimile pe care le-au vărsat.

Ne putem elibera tristețea înspre cerul nostru interior.

Când ne simțim triști, este în regulă să plângem precum norii.

*

Când te vizitează tristețea

nu încerca să o gonești.

Pășește mai degrabă chiar în centrul ei

și acceptă-ți tristețea.

După multe ore de plâns,

vei începe să vezi

lumina de la capătul tunelului.

*

Nu te încrede în gândurile tale negative,

mai ales în vremuri grele.

Atunci când suferi, simți că

durerea te va însoți mereu;

când dai greș, ai impresia

că nu te vei mai ridica niciodată;

când ai suferit o mare pierdere, simți că

rana nu se va vindeca niciodată.

Dar nimic nu este etern,

nici măcar vremurile grele.

Te vei simți mai bine.

*

Când prea multe gânduri îți dau bătaie de cap,

concentrează-te asupra obiectului din fața ta.

Privește-l cât mai de aproape.

Ce culoare are? Ce textură, stil, material?

Când acorzi toată atenția unui lucru din fața ta,

gândurile ți se opresc automat, pentru că mintea

nu poate face două lucruri deodată.

*

Când sentimente grele

precum singurătatea, tristețea și frica

se acumulează în lăuntrul tău,

cel mai curajos lucru pe care-l poți face

este să petreci o vreme cu ele.

În loc să încerci să scapi de ele

deschizând televizorul sau sunând un prieten,

așază-te lângă ele și privește-le în tăcere.

Când le acorzi atenție,

ori își vor schimba forma și vor dispărea,

ori te vor face să vezi că nu sunt atât de înfricoșătoare.

*

Poate că intervenim în viețile altor oameni

pentru că ne este prea teamă

de singurătatea și golul din propriile noastre vieți.

*

Chiar și persoana care pare să aibă totul

trăiește în propriul iad.

Cu toții ne confruntăm cu provocări pe care ceilalți nu și le pot imagina.

Ține minte că aparențele nu sunt totul.

*

Deseori adevărata cauză a depresiei

nu este tristețea, ci furia.

Deși erai foarte furios,

a trebuit să-ți controlezi furia.

Apoi te-ai simțit slab și jalnic,

fiindcă ai fost călcat în picioare, precum un preș.

Furia a ajuns apoi să te atace pe tine

în locul persoanei care te-a înfuriat.

Dacă suferi de depresie,

ia în considerare că s-ar putea să-ți reprimi, de fapt, furia.

*

Dacă te gândești doar la propriile probleme,

ele îți par mari și unice

și poți deveni deprimat.

Dar, dacă începe să-ți pese de problemele altora,

vei realiza că ale tale nu sunt nicidecum mari sau unice.

*

Una dintre modalitățile de a depăși

sentimentele de vid interior, enervare sau depresie

este să înfăptuiești un act oricât de mic de bunăvoință pentru altcineva.

Încearcă să îți spui ție însuți

că, deși ești ocupat,

astăzi vei da dovadă de bunăvoință față de altcineva.

Acest mic gest care exprimă bune intenții

poate deveni sămânța unei mari schimbări.

*

Află-ți fericirea nu în succese financiare sau profesionale,

ci petrecând timp cu prietenii și cei dragi.

Când ți-ai atins obiectivele profesionale, ajungi să ridici ștacheta și mai mult și simți că tot nu ai îndeajuns.

Atunci fericirea devine un miraj, inaccesibilă pe vecie.

Dar timpul petrecut cu prietenii ne aduce fericire

nu în viitor, ci aici și acum.

Unul dintre drumurile sigure spre fericire este de a avea prieteni apropiați cu care să împărtășim

și momentele bune, dar și pe cele grele.

*

Când viața ți se pare ușor deprimantă și îți lipsește ceva, vezi dacă poți face una dintre următoarele:

1. Învață ceva nou, poate fi orice: un instrument muzical, un meșteșug, un sport, o limbă străină.

2. Petrece două sau trei ore făcând voluntariat.

Te vei simți bine pentru că ai făcut ceva important.

3. Invită-ți prietenii la prânz.

Când ne simțim conectați, suntem mai puțin deprimați și singuri.

4. Meditează asupra adevărului efemerității acestei lumi.

Este natural ca lucrurile să se schimbe.

Acceptă schimbarea de bunăvoie.

*

Imaginează-ți că ai realizat tot ce îți doreai.

Ai găsit un serviciu bun, o soție iubitoare

și casa visurilor tale.

Ai fost promovat, iar copiii tăi

se descurcă bine la școală.

Ai supraviețuit bolii și ai pus banii deoparte.

Poți, în sfârșit, să te relaxezi și să nu îți mai faci griji, nu-i așa?

Dar ce se va întâmpla peste două sau trei luni?

Inevitabil vei găsi noi lucruri care să te îngrijoreze.

Chiar dacă circumstanțele se schimbă în bine,

dacă obiceiurile minții rămân aceleași,

vom ajunge să găsim lucruri noi care ne vor nemulțumi.

*

Chiar dacă ne-am născut în Rai,

unii oameni tot vor găsi defecte.

Vor spune că Raiul este perfect și prea bun.

*

„Eu cred că toți oamenii ar trebui să devină faimoși și bogați

și să facă tot ce și-au dorit vreodată,

ca să poată vedea că nu acesta este răspunsul.“

—

Jim Carrey

, într-o postare pe Twitter

*

Am mers la o cafenea șic din cartierul meu.

Voiam să comand o felie dintr-o prăjitură care arăta delicios,

dar, când am auzit cât de scumpă era,

am comandat doar niște ceai.

Dar m-am gândit la prăjitura aia tot restul zilei.

După două zile tot nu reușisem să mi-o scot din minte,

așa că m-am întors la cafenea, am cumpărat o felie și am mâncat-o.

A fost delicioasă, dar nu extraordinar de delicioasă.

Cam așa trebuie să se simtă acei oameni

care au câștigat premiul Nobel sau alegerile prezidențiale.

*

Uneori ne este greu

să ne controlăm sentimentele.

În astfel de clipe, petrece puțină vreme în liniște.

Plimbă-te singur, vizionează un film bun,

citește o carte nouă sau meditează.

Oferă-i spațiu sentimentului reprimat

până când poate respira cu ușurință.

*

În Plum Village, înființat de Thich Nhat Hanh,

o zi pe săptămână este o zi leneșă,

în care oamenii se salută întrebându-se unii pe alții:

„Cât de leneș ești azi?“

Oferă-ți darul unei zi lenețe o dată pe săptămână.

Împrietenește-te cu cerul albastru sau cu briza răcoroasă.

*

Există momente în care tot ce îți dorești să faci

este să stai tolănit pe canapea și să te uiți la televizor.

Era și cazul să-i acorzi minții tale muncite

un moment de relaxare.

Nu poți fi productiv tot timpul.

*

Când lumea te doboară,

ridică-te și continuă să mergi înainte.

Chiar dacă durerea te face să plângi,

chiar dacă vrei să intri în pământ de rușine,

continuă.

Pe măsură ce mergi mai departe, lucrurile se vor ameliora.

Pe măsură ce mergi mai departe, lucrurile vor fi date uitării.

Ești un suflet curajos care alege să se-ntărească prin durere.

Ai tot sprijinul meu!

*

„Suferința este o poartă

care se deschide spre o nouă lume.“

—

Cardinalul Kim Sou-Hwan

***** The School of Broken Hearts, în original. (N. trad.)

Există mereu un decalaj

între ceea ce știi și cum te comporți.

Doar pentru că ai citit o carte care te-a inspirat sau ai primit o lecție importantă de la un învățător spiritual, nu înseamnă că viața ta se va schimba imediat.

Doar când pui noile cunoștințe în aplicare, încet și cu mult efort,

schimbarea va începe să aibă loc.

Și în budism, după experiența

iluminării

urmează să-ți trăiești viața după conceptul bodhisattva,

ajutându-le pe toate ființele acestei lumi

să micșoreze acea distanță.

Capitolul șapte

Iluminarea spirituală

Adevărata natură a minții noastre este
precum cerul.
Gândurile noastre sunt asemenea norilor,
sentimentele noastre, precum fulgerele,
iar cerul le acceptă pe toate în mod egal,
privind cum se deplasează și se schimbă pe
drumul lor.
Vremea gândurilor și sentimentelor răsare
și trece,
dar cerul rămâne neschimbat — senin,
luminos, liber.

Adevăratul cămin al minții

DUPĂ DOUĂ ZILE CU PLOI de vară care grăbeau sosirea toamnei, cerul s-a luminat într-un final, ițindu-și chipul albastru printre nori. Având-l drept fundal, frunzele copacilor dansau încântate în bătaia vântului, precum niște mânuțe galbene și roșii ridicate în semn de salut. Pentru mine, începutul toamnei marchează mereu perioada în care mă retrag în meditație. De obicei merg la o mănăstire aflată în munții Coreei, dar în acest an m-am decis în favoarea comunității budiste franceze, de lângă Bordeaux, numită Plum Village, și înființată de către călugărul vietnamez Thich Nhat Hanh. În cadrul vizitei lui Thich Nhat Hanh și a discipolilor săi în Coreea în anul 2013, i-am servit drept interpret pentru discursurile sale publice și am avut o relație prețioasă cu el. Îmi dorisem mereu să văd cum sunt puse în aplicare învățăturile lui în cadrul comunității din Plum Village, iar când s-a ivit această oportunitate, am profitat.

În timpul Războiului din Vietnam, Thich Nhat Hanh a condus mișcarea antirăzboi în interiorul și în exteriorul țării. Observându-i eforturile, Martin Luther King jr a fost atât de impresionat, încât l-a nominalizat pe Thich Nhat Hanh la Premiul Nobel pentru Pace. După terminarea războiului, Thich Nhat Hanh nu s-a mai putut întoarce în Vietnam, așa că s-a stabilit în Franța, unde a înființat o micuță comunitate budistă împreună cu cei care veniseră să îi asculte învățăturile. Pe măsură ce timpul trecea, comunitatea a început să atragă tot mai mulți practicieni. Din păcate, sănătatea lui Thich Nhat Hanh e din ce în ce mai afectată din 2014 încoace, ceea ce l-a pus în imposibilitatea de a-și mai prezenta public învățăturile. În ciuda acestui fapt, mulți oameni din întreaga lume încă vizitează Plum Village pentru a practica meditația trăirii momentului prezent.

CÂND AM AJUNS PRIMA DATĂ LA PLUM VILLAGE, am fost surprins de încetineala cu care se deplasa toată lumea. Era în contrast puternic cu viața de zi cu zi din orașe, unde toți se află într-o continuă goană. Călugării și practicienii mireni din Plum Village pășesc încet nu doar pentru a-și adânci starea de trăire a momentului prezent, ci și de dragul mersului în sine. Am descoperit și că nu era vorba numai despre modul de deplasare; ei și mănâncă foarte lent, câte o îmbucătură o dată, savurând mâncarea în liniște. Chiar dacă avem în fața noastră o delicatesă, atunci când mintea noastră rătăcește în timp ce mâncăm, nu vom fi în stare să simțim gustul bucatelor. Dacă, în schimb, mintea ne este vigilentă, chiar și o sorbitură de ceai poate avea un gust extraordinar.

CEA MAI IMPORTANTĂ ÎNVĂȚĂTURĂ A LUI THICH NHAT HANH este că mintea trebuie să se afle întru totul în prezent, inclusiv atunci când ne deplasăm sau mâncăm. În loc să se încâlcească în propriile gânduri, cugetând la amintiri din trecut sau griji viitoare, mintea rămâne ancorată în momentul prezent, pentru că locul iluminării pe care îl caută practicienii se află în prezent, adevăratul cămin al minții. Când aceasta este cu totul prezentă, se calmează și se concentrează, fără gânduri care să distragă atenția, și ne permite să ne bucurăm din plin de viață și să ne concentrăm atenția asupra a ceea ce facem — fie că este vorba despre o conversație cu prietenii, despre pregătit masa pentru familia noastră sau despre curățat podelele.

Thich Nhat Hanh ne învață și că ar trebui să fim conștienți de respirația noastră, căci este o punte importantă între trup și minte. Dacă respirația ne este calmă, și mintea ne va fi calmă, iar dacă respirația ne este agitată, mintea ne va fi și ea agitată. Același lucru se aplică și în sens invers: o minte agitată te face să respiri agitat, iar o minte liniștită stă la baza unei respirații liniștite. În plus, respirația se întâmplă mereu în prezent, lucru care ne ancorează și mintea în prezent. Pe măsură ce respirăm mai calm și mai adânc, mintea se conformează și ea, bucurându-se de liniște și pace.

ODATĂ CU ADÂNCIREA RESPIRAȚIEI CONȘTIENTE începe să se deschidă și poarta înțelepciunii. Oamenii de obicei identifică mintea cu gândurile, ca și cum acolo s-ar afla doar gânduri. Cu toate acestea, după ce am trăit tăcerea calmă care se află în spațiul dintre un gând și următorul, pot vedea cum se materializează un gând din tăcere și dispare de la sine tot în tăcere. În consecință, nu acord prea multă importanță fiecărui gând în parte, ci mă concentrez mai mult pe spațiul tăcut dintre ele. Spațiul tăcerii se extinde progresiv și încep să simt că nici măcar un gând pozitiv nu este la fel de plăcut precum calmul tăcerii.

Ajung să îmi dau seama că această tăcere plină de calm nu există doar în interiorul meu, ci și în afară, căci este imposibil de stabilit exact unde începe și unde se termină tăcerea. Diviziunea conceptuală între sine și lume se prăbușește și îmi dau seama că tăcerea este, de fapt, adevărata fire a minții, precum și temelia neexprimată a Universului dinaintea creației. Am ajuns, așadar, să înțeleg proverbul zen „Nu există nicio diferență între minte, lume și Buddha“.

LA APUS, CU CERUL PICTAT ÎN PORTOCALIU și roșu drept fundal, un călugăr trage solemn clopotul ce anunță seara. Sunetul se răspândește cu evlavie în Plum Village. Este însoțit de sunetul pașilor, pe măsură ce oamenii iau calea sălii de meditație. Văzând toate acestea, inima îmi devine o floare a recunoștinței și mulțumirii.

*

Când iei următoarea masă, încearcă să închizi ochii.

Avem tendința să ne încredem mai mult în simțul vederii decât în celelalte simțuri.

Dacă închizi ochii și savurezi încet gustul,

vei descoperi o cu totul altă lume.

*

Cinci modalități de a-ți limpezi gândurile și a găsi pace în prezent:

Privește frumusețea peisajului ce te înconjoară și zâmbește.

Închide ochii și respiră adânc de zece ori.

Ascultă muzică cu ochii închiși.

Bucură-te de o plimbare, fără să ai o destinație anume.

Concentrează-ți atenția asupra corpului tău și a ceea ce simți, asupra umerilor și spatelui.

*

Când ești pus îngândurat,

s-ar putea să nu vezi ce se află chiar în fața ta.

Dar, dacă te concentrezi asupra a ceea ce este în fața ta, îți vei putea întrerupe gândurile.

În loc să te agiți încercând să le oprești,

privește pur și simplu la ce se află în fața ta.

Acest lucru îți va aduce mintea înapoi în prezent.

*

Respirația este precum o incredibilă mașină a timpului,

ne transportă mintea

de la gândurile despre trecut și viitor

înapoi în prezent.

*

Când un jucător de baseball execută un „home run“,

după ce trece de prima, a doua și a treia bază,

revine la baza de pornire.

Când ne începem călătoria spirituală,

părăsim căminul în căutarea unui lucru minunat,

numai pentru a realiza mai târziu că ceea ce căutaserăm

se afla în noi în tot acest timp.

*

Când mintea ta se concentrează asupra respirației —

devenind vigilentă și liberă de gânduri nefolositoare —,

vei realiza dintr-odată

că pacea și mulțumirea minții tale

sunt mai prețioase decât orice ai putea cumpăra.

*

Dacă te trezești dis-de-dimineață,

când casa e cufundată încă în întuneric, iar lumea în liniște,

încearcă să asculți sunetul tăcerii.

Simte-i atât golul, cât și plenitudinea.

Tăcerea e netulburată, imaculată și reconfortantă.

Nu îți cere nimic.

Oriunde te-ai afla,

calmul plenitudinii se află la îndemâna

oricărui om care ascultă în liniște.

*

Nu presupune că o minte calmă este plictisitoare.

Înăuntrul acelui calm

se ascunde cea mai profundă pace și mulțumire.

Dacă mintea percepe întru totul acel calm,

își va descoperi adevărata fire,

una indestructibilă, chiar și după moarte.

*

Nu îți poți descoperi adevărata fire

doar căutând-o.

Ți se va dezvălui

atunci când mintea devine tăcută.

*

Când nu sunt nori pe cer,

îi putem zări adâncurile albastre.

Iar când mintea este liberă de gânduri,

îi putem simți adevărata fire.

*

„Tăcerea este adâncă precum Eternitatea.

Graiul este superficial precum Timpul.“

—

Thomas Carlyle

*

Gânduri și sentimente ies la suprafață și apoi se retrag în interiorul minții.

Dar ce le înregistrează sosirea și plecarea?

Este poate un alt gând sau cu totul altceva?

Dacă este alt gând, atunci el

trebuie să fie cunoscut la rândul lui.

Și atunci cine cunoaște acel gând?

Dacă privești în profunzime, nu este alt gând.

Tăcerea interioară este cea care știe.

Acea tăcere imaculată și fără o formă anume este adevărata ta fire.

*

Mintea este asemenea unei oglinzi,

care nu poate fi marcată sau tulburată de nimic.

În oglinda minții, gelozia, ura și lăcomia

se reflectă drept imagini trecătoare.

Dar acestea sunt doar reflexii pe suprafața oglinzii;

oglinda în sine nu este marcată de ele.

Nu te privi în simple reflexii,

imaginându-ți că te reprezintă.

*

Când se nasc gânduri sau sentimente,

nu le atașa un „eu“,

presupunând că sunt

„gândurile mele“, „sentimentele mele“.

De obicei ele zăbovesc puțin.

De continui să ți le asumi,

doar le vei împiedica mersul firesc

și te vei identifica din greșeală cu ele.

*

Gândurile sunt nori trecători,

ce apar ca reacție la o serie de factori

ce se află dincolo de controlul tău.

Dacă te agăți de un anumit gând negativ,

poți ajunge chiar și la depresie.

Ai grijă să nu te împotmolești în propriile gânduri.

*

„Adevărata libertate este

libertatea de cele cunoscute.“

—

Jiddu Krishnamurti

*

Orice obiect care poate fi observat nu este firea ta adevărată.

De exemplu, o cană, un copac sau o clădire pot fi observate, ceea ce înseamnă că ele nu sunt tu, observatorul, ci simple obiecte.

În același fel, gândurile și sentimentele pot fi observate, dar tu rămâi același chiar și după ce ele dispar în adâncurile tăcerii.

Motivul pentru care suferim este că în mod eronat

echivalăm obiectele cu observatorul lor.

*

„Nu rearanjând circumstanțele vieții tale găsești liniște, ci realizând cine ești în profunzime.“

—

Eckhart Tolle

*

Adevăratul nostru sine nu se poate niciodată pierde,

nici măcar pentru un moment.

La fel cum nu se poate niciodată pierde prezentul —

el este mereu aici și acum,

indiferent dacă îi acordăm sau nu atenție.

*

„Adevărata libertate este să fim lipsiți de anxietate atunci când vine vorba despre imperfecțiune.“

—

Maestrul Zen Sengchan

Viața ta este dificilă

nu pentru că trecutul te trage înapoi,

ci pentru că te gândești mereu la trecut

și zăbovești acolo.

În loc să te tocmești cu trecutul,

eliberează-l, ca să poată curge precum un râu.

Adevăratul tău sine nu este râul memoriei,

ci acela ce se află lângă râu,

observându-i cursul în tăcere.

Călătoria mea spirituală

ÎN ANII DE LICEU nu știam multe despre budism, doar suficient cât să aștept cu nerăbdare aniversarea lui Buddha din luna mai a fiecărui an. Îmi plăcea să am o zi liberă în acea perioadă când vremea era de obicei plăcută. Îmi plăceau și lampioanele colorate care împodobeau străzile din Seul. Când mă plimbam la asfințit pe străzile luminate de lampioane, era atât de frumos, încât aproape că uitam de școală sau de nesiguranța pe care o aducea cu sine viitorul. În această perioadă a anului vizitam des templul Doseon de pe muntele Bukhan, care nu era departe de casă. În timp ce treceam pe sub lampioanele colorate ascultându-i la walkman pe muzicienii preferați, precum George Winston, Enya sau Simon and Garfunkel, mi-am găsit pacea și liniștea.

La sfârșit de săptămână îmi plăcea tare mult să îmi petrec timpul liber împreună cu misionarii americani. Aveau în jur de 20 de ani, deci erau cu doar trei, patru ani mai mari decât mine, așa că mi-a fost ușor să mă împrietenesc cu ei. Făceam sport împreună sau jucam cărți și ne învățam reciproc cultura și limba. Interacțiunile noastre mi-au sporit interesul legat de religie și m-au făcut să îmi pun diverse întrebări — „de ce ne naștem și ce se întâmplă cu noi după ce murim?“, „cine sunt eu?“ sau „de ce este lumea atât de plină de inegalitate și suferință?“ Îmi plăcea că reușeam să discut astfel de subiecte în limba engleză, poate și pentru că erau genul de întrebări pe care nu îndrăzneam să le pun la școală.

Când s-a apropiat aniversarea lui Buddha, mi-am convins prietenii misionari să cunoască mai îndeaproape o religie tradițională coreeană, din moment ce tot veniseră în Coreea. Pe atunci nu m-aș fi putut numi cu adevărat budist; dar, pur și simplu îmi făcea plăcere să le fac cunoștință prietenilor mei străini cu o parte importantă a culturii și istoriei coreene. Poate pentru că acceptau valoarea înțelegerii altei religii sau poate pentru că doar voiau să se avânte în afara orașului, cert este că într-o după-masă târzie, când

lampioanele erau cele mai impresionante, am pornit-o cu prietenii mei misionari spre muntele Bukhan și templul Doseon.

După ce am ajuns, am admirat clădirile tradiționale și împrejurimile. Apoi prietenii mei misionari au început să-mi pună întrebări. Văzând chipurile demne, dar deopotrivă înfricoșătoare ale celor Patru Gardieni Cerești de la intrarea pe domeniul templului, m-au întrebat:

— De ce budiștii venerează zei care arată ca niște diavoli?

Arătând înspre oamenii care se înclinau în fața unei statui sculptate a lui Buddha, au întrebat:

— De ce se înclină în fața unui Buddha de piatră? Nu este asta venerarea unui chip cioplit?

Nu am reușit să le dau nici măcar o jalnică explicație, cu atât mai puțin una în cunoștință de cauză. Pe atunci nu știam suficient pentru a le putea răspunde că asemenea arhanghelilor creștini Mihail și Gavriil, care împlinesc voia lui Dumnezeu și îi apără pe credincioși, budismul își are propriile ființe nepământene, precum cei Patru Gardieni Cerești, care apără învățăturile lui Buddha și pe adepții săi. Când eram în liceu, interpretasem greșit și ce reprezenta, de fapt, statuia lui Buddha, presupunând că era o zeitate cu puteri mărețe care răspundea rugilor credincioșilor, dacă aceștia îl venerau cu sinceritate. Privind înapoi, sunt uimit de cât eram de ignorant pe atunci.

LA FACULTATE AM ÎNCEPUT SĂ ÎNVĂȚ despre budism și am citit mai multe scrieri budiste în cadrul masterului în studii religioase. Printre acestea se afla și Sutra de Diamant, o scriere importantă care face parte din budismul Mahayana, care m-a învățat că „adevăratul Buddha nu are formă și, prin urmare, nu poate fi văzut cu ochiul liber“. Cu alte cuvinte, Buddha reprezintă mintea iluminată și nu posedă vreo formă anume sau vreuna umană. Despre toate ființele se spune că au „adevărata natură“ sau că îl au „pe Buddha în natura lor“, iar, în momentul în care atingem iluminarea, nu

ne mai deosebim cu nimic de Buddha însuși. Deși la început ne înclinăm în fața unei imagini a lui Buddha, ceea ce venerăm în cele din urmă este adevărata natură a minții care există în prezent, fără să aibă vreo formă.

Mai târziu, când mă pregăteam să devin călugăr, am studiat texte budiste zen, precum Consemnările maeștrilor zen, care include învățăturile profesorilor străvechi ce fac referire la mintea iluminată. De exemplu: „Dacă Buddha cel de piatră ni se pare sacru, este datorită sacralității intrinsece a imaginii lui sau pentru că mințile noastre îl văd ca pe ceva sacru?“ Chiar dacă două persoane diferite privesc același Buddha de piatră, s-ar putea ca uneia dintre ele să i se pară sacru, iar celeilalte nu. Oare sacralitatea adevărată se află în piatra care poartă imaginea lui Buddha sau în mintea care cunoaște sacralitatea?

S-a ivit oportunitatea să trăiesc lucruri de care aflasem până acum doar prin intermediul studiului academic. Este vorba despre refugiul de meditație zen de la mănăstirea Beomeo, condus de marele maestru zen Subul. M-am străduit și am urmat învățăturile maestrului. Din fericire, chiar am reușit să am experiența mai multor stări de meditație despre care până atunci doar citisem. Toate gândurile s-au destrămat complet și am reușit să gust pentru prima dată din experiența minții iluminate.

Este dificil să descriu în cuvinte iluminarea minții, dar se eliberează de gânduri și se simte tăcută, liniștită, transparentă, liberă, vie, imponderabilă, nemărginită și indestructibilă. Există în totalitatea sa nu doar în interiorul trupului, ci și în universul exterior, precum o conștiință armonioasă, nedivizată. Are și calitatea cunoașterii. De fiecare dată când știm ceva, este prin intermediul acestei calități a minții iluminate; nu este ceva mistic sau nepământean. Mintea iluminată ne este atât de aproape, încât am trecut-o cu vederea toată viața. Precum cerul liber care face loc norilor, fulgerelor, ploii; precum tăcerea care devine fundalul muzicii și al sunetelor; precum o oglindă care reflectă întreaga lume așa cum este ea; precum o mamă iubitoare care are mereu grijă de copilul ei, mintea iluminată există neîncetat pentru toată lumea, chiar și acum.

DUPĂ ACEST ȘIR DE EXPERIENȚE, viața mi s-a schimbat în mod neașteptat. Am ajuns cumva să fiu cunoscut în Coreea datorită scrierilor mele. Existau încă multe domenii în care aveam lipsuri și mă simțeam jenat, pentru că oamenii mă căutau și mă rugau să-i învăț despre budism, când eu aveam la rândul meu încă multe de învățat. Am decis să-mi aprofundez meditația înainte de-a fi prea târziu și am mers la mănăstirea Bongam. Eram bucuros să mă aflu din nou acolo și să îmi petrec timpul cu frați călugări și cu maestrul zen Jeokmyeong, care își dedicase întreaga viață studiului și meditației.

Maestrul zen Jeokmyeong mi-a spus:

— Chiar dacă ajungi doar la primul stadiu al învățăturii bodhisattva, vei deține suficientă înțelepciune pentru a înțelege fără probleme majoritatea scrierilor budiste. Dar motivul pentru care trebuie să mai treci prin nouă stadii pentru a ajunge la cel de-al zecelea, este decalajul între ceea ce știi și modul în care te comporți. Doar atunci când oamenii de rând pe care îi întâlnești pe stradă îți văd faptele pline de compasiune și înțelepciune și-ți spun „Ești ca un Buddha în carne și oase!“, poți fi convins că ai eliminat acel decalaj.

CEL MAI DIFICIL LUCRU DIN LUME este să pui în aplicare ceea ce știi, asigurându-te în același timp că faptele nu-ți contrazic vorbele. Când vine vorba despre mine, am impresia că acel decalaj este încă foarte mare. Dar, indiferent de circumstanțele în care mă aflu, îmi doresc să continui să trăiesc în prezent și să cultiv o inimă plină de compasiune. Deși s-ar putea ca acest proces să fie unul de durată, am hotărât să reduc acest decalaj cât îmi stă în putință, în decursul acestei vieți. În momentul în care aștern aceste vorbe pe hârtie, aniversarea lui Buddha este peste o săptămână, iar lampioanele colorate care împodobesc străzile din Seul sunt acum la fel de frumoase ca în vremea adolescenței mele.

*

Trupul ți-a mai îmbătrânit,

dar mintea s-ar putea să nu simtă asta defel.

Lucrurile stau astfel, pentru că mintea nu cunoaște vârstă.

Ea există etern în prezent.

*

În contrast cu Universul nemărginit,

mintea ta se simte nesemnificativă, închisă în trup?

În fapt ea nu este închisă în trup.

Motivul pentru care mintea poate cunoaște Universul:

este la fel de vastă precum Universul.

Dacă mintea ta există doar în interiorul trupului,

cunoștințele tale ar trebui să se limiteze

la ce se petrece în corpul tău.

Dar știi lucruri dincolo de trup.

Atunci când are loc cunoașterea, mintea ta este și ea prezentă.

*

Mintea cunoscătoare

și spațiul în care se întâmplă cunoașterea

sunt același lucru.

*

Când vremea e rece și ploioasă,

e firesc să ne grăbim să ajungem la adăpostul căminului nostru călduros.

Când ne confruntăm cu dificultăți,

devenim în mod natural mai vigilenți și conștienți de momentul prezent.

Când lucrurile merg bine, nu meditățm prea mult.

Dificultățile sunt binecuvântări ascunse

care să stimuleze meditația trăirii în prezent.

*

Conștientizarea prezentului nu este un lucru
care trebuie făcut într-un loc special.
Acel punct incomod în care
mintea ta se revoltă împotriva lumii
este cel mai bun loc pentru a medita la prezent.

*

Nu există profesori mai buni decât oamenii pe care nu-i placi,
căci te fac să-ți analizezi mintea cu mai mare atenție.
Maestrul zen Seongcheol spunea:
„Cea mai bună șansă de a învăța este atunci
când ești învinuit pentru ceva ce nu ai făcut“.

*

Nu este ușor să depășești traumele și rănile din trecut
doar prin intermediul practicilor spirituale.

Exercițiile fizice — drumețiile, înotul sau yoga —

combinate cu consilierea psihologică

pot avea un efect mai puternic decât doar practicile spirituale.

Dacă începi să meditezi când rănile psihologice nu ți-au fost tratate, amintirea durerii

s-ar putea să-ți împiedice progresul.

*

Nu-ți suprasolicita corpul și mintea în speranța

de a accelera progresul meditației.

Dormi suficient, ține o dietă echilibrată, fă mișcare în mod regulat.

Nu-ți forța corpul stând prea mult timp așezat.

Progresul tău va fi mai rapid dacă mintea și trupul

sunt liniștite și echilibrate.

*

Faci eforturi mari pentru a atinge iluminarea, iar apoi realizezi că, de fapt, a fost mereu în mâinile tale.

Încerci din greu să obții dragostea lui Dumnezeu,

iar apoi îți dai seama că nu a existat niciun moment

în care Dumnezeu să nu te iubească.

*

Când am atins iluminarea,

ne dăm seama că întregul Univers este astfel iluminat.

Buddha le ajută pe ființele de pretutindeni,

știind perfect în tot acest timp

că toată lumea este Buddha și totul se află în mintea lui.

*

Poți ajunge la porțile minții iluminate spiritual

în felul următor:

prin dragoste, tăcere, acceptare, momentul prezent,

prin conștientizare, prin sentimentul de a trăi,

prin mintea lipsită de gânduri, prin capitularea totală.

*

Nu înseamnă că atunci când atingi iluminarea
devii dintr-odată perfect.
Chiar și după ce ai obținut iluminarea
trebuie să te străduiești să îți aliniezi noua conștiință
cu faptele, în special în relațiile interumane.
Deprinde toate cunoștințele lumești,
dar folosește-le într-un scop mai înalt.
Iluminarea nu este punctul final, ci abia începutul.

*

Învățătorul cu adevărat iluminat nu le cere elevilor
să îl urmeze doar pe el.
Dacă există alți învățători deosebiți,
el își încurajează elevii să învețe și de la aceștia.
Preocuparea lui esențială este evoluția spirituală a elevilor săi,

nu menținerea propriei autorități.

Dacă învățătorul este slăvit precum un zeu,

iar lui îi face plăcere acest lucru, fii precaut.

*

Dacă există doar inteligență fără sensibilitate,

nu vei ști cum să empatizezi

când te vei confrunta cu suferința cuiva.

Dacă există doar sensibilitate fără spiritualitate,

s-ar putea să-ți pierzi speranța și să cazi pradă disperării

când te confrunți cu propria suferință.

Dacă există doar spiritualitate fără inteligență,

s-ar putea să aderi la un cult și vei avea de suferit.

*

Nu te lăsa convins cu ușurință de cineva

care își proclamă propria iluminare.

Iluminarea presupune absența „eului“.

Conform Sutrei Inimii,

ești eliberat atunci când realizezi

că nu există nimic de obținut.

Dar atunci cine este acest „eu“ care atinge iluminarea?

*

„La drept vorbind, nu există oameni iluminați,

există doar fapte iluminate.“

—

Maestrul Zen Shunryu Suzuki

*

Conform spuselor unui maestru zen

de pe vremea dinastiei Song:

„Când ninge, în temple se perindă trei feluri de călugări:

Primul tip merge în sala de meditație și se așază.

Al doilea tip dezbate natura iluminării.

Al treilea tip discută despre mesele zilei de azi.

Cine sunt eu care îi place pe toți aceștia?“

*

Dacă simți că nu ai chef să faci nimic astăzi,

toată meditația asupra prezentului se duce pe apa sâmbetei.

Ai grijă să nu cazi pradă inerției!

*

Poți într-un singur mod să-ți dai seama

dacă mai ai nevoie de antrenament în meditație.

Mai sunt lucruri pe care trebuie să le afli de la un învățător?

Dacă da, atunci înseamnă că mai ai drum de parcurs.

*

A fi iluminat asupra naturii tale adevărate înseamnă

să trăiești pentru prima oară ceea ce știai deja de mult timp,

dar nu ai reușit să realizezi.

Încă trebuie să atingem iluminarea,

dar nu pentru că nu știm calea,

ci pentru că încă nu am trăit

ceea ce știm deja.

În ziua în care atingi iluminarea,

vei înțelege de ce marii învățători

au grăit în felul în care au făcut-o.

*

„Când mintea îmi este liniștită,

văd cum răsare Luna și cum adie cu blândețe vântul.

Atunci îmi dau seama că lumea nu este neapărat

un ocean de suferință.“

—

Caigentan

Capitolul opt

Acceptarea

Dacă ești trist, este în regulă
să conștientizezi această tristețe.
Dacă durerea te pune în impas,
este în regulă să vorbești despre
această durere.
Motivul pentru care avem
dificultăți
este că nu suntem în stare
să acceptăm
lucrurile care nu pot fi
schimbate.
Lasă-le așa cum sunt și vezi
ce se întâmplă.

Arta de a renunța

DESEORI SUNTEM SFĂTUIȚI să renunțăm, dar e dificil de știut cum să punem în practică acest sfat. Am întâlnit mulți oameni a căror neliniște se trage din inabilitatea de a depăși piedici sau a renunța la visuri imposibile. De exemplu, dacă cineva ne scoate din sărite, vrem să uităm cât mai curând cele întâmplate și să mergem mai departe. Dar, deși încercăm să depășim momentul, tot „învârtim“ incidentul în minte și ajungem să ne supărăm din nou. Există momente în care ne aflăm atât de aproape de obiectivul propus pe care ne-am străduit din greu să-l atingem, și dăm greș în ultimul moment. Când încercăm să ne concentrăm asupra unui nou obiectiv, amintirile, regretele și frustrările revin să ne tortureze și nu ne permit să ne concentrăm la nimic.

„Renunță“ e un alt fel de a spune „acceptă lucrurile așa cum sunt“. Nu înseamnă că amintirile dureroase vor dispărea. Chiar dacă ne dorim să ștergem trecutul așa cum am șterge creta de pe o tablă, acesta este un lucru imposibil. Iar, cu cât ne luptăm mai mult să uităm, cu atât mai puternică devine amintirea și ne atașăm de ea. Ar fi totuși un lucru foarte important de reținut: neliniștea nu este cauzată de amintirea în sine, ci de sentimentele care o înconjoară: regret, dezamăgire, furie, frustrare.

Poate părea subtil, dar este important să facem distincție între amintire și sentimentele ei. O situație care ne-a dezamăgit sau ne-a rănit în urmă cu zece ani nu ne mai neliniștește la fel de puternic acum. Și asta pentru că sentimentele care însoțeau amintirea au dispărut ori s-au atenuat odată cu trecerea timpului. Deci nu amintirea în sine este problema — ea încă se află acolo —, sentimentele legate de amintire constituie problema. Așadar nu este nevoie să înăbușim amintirea sau să încercăm să scăpăm de ea, ceea ce e aproape imposibil, oricum.

În concluzie, cum trebuie să procedăm, dacă vrem să renunțăm la ceva? Răspunsul este să ne acceptăm așa cum suntem. Dacă acceptăm zbaterea - sinelui nostru, starea noastră de spirit va trece printr-o schimbare, deși va fi subtilă la început. Atunci când ne considerăm sentimentele dificile ca fiind o problemă și încercăm să scăpăm de ele, ajungem să ne zbatem și mai mult. Dacă însă le acceptăm, în mod destul de ciudat, mintea noastră încetează să se mai zbată și se liniștește. În acel moment devine posibilă abandonarea sentimentelor în urmă, putând să le privim cu căldură din exterior. În loc să încercați controlul și schimbarea sentimentelor dificile din interior, mai bine le permiteți să se afle acolo, iar mintea vi se va liniști. Când se întâmplă acest lucru, vă puteți detașa cu mai multă ușurință și puteți privi sentimentele cu calm, ca și cum ar aparține altcuiva.

Când mintea ni s-a liniștit și ne privim din exterior sentimentele, se întâmplă ceva neașteptat: simțim prezența iubitoare a tăcerii interioare, care privește acele sentimente cu calm. Dacă ești o persoană religioasă, vei resimți tăcerea interioară ca și cum ar fi prezența lui Dumnezeu sau a unei alte ființe transcendente. Credeam că ne zbatem singuri pe lume, dar în tăcere îl simțim pe „cel“ care ne este mereu alături, care ne privește mintea cu compasiune. Se presupune că atunci când lucrurile devin deosebit de dificile, unii dintre noi chiar aud cuvinte care vin din tăcere sau de la Dumnezeu și care spun: „Lucrurile sunt foarte dificile pentru tine acum, dar, indiferent de ce se va întâmpla, vei fi bine“.

Când ajungem în acest punct, putem simți o oarecare distanță între noi înșine și sentimentele noastre complicate și nu ne mai identificăm cu ele. Le putem apoi permite să existe, având în vedere că nu ne mai deranjează atât de mult. Înainte erau copleșitoare, pentru că aveam senzația că ocupă tot spațiul limitat al minții noastre. Dar apoi zidurile se năruie, iar aceleași sentimente sălășluiesc acum într-un spațiu liber, cald și liniștit unde le putem vedea cu claritate. Deși sentimentele nu au dispărut, nu mai par atât de copleșitoare. Nici nu le-ai evitat, nici nu le-ai modificat, dar, odată cu acceptarea lor treptată, apare și pacea aferentă acesteia.

ÎN ACELE MOMENTE ALE VIEȚII când incapacitatea de a renunța la ceva te mâhnește, nu încerca să i te opui. Permite-i să se afle acolo și observ-o în tăcere. Mintea se va liniști în curând și va deveni mai vastă, făcând mai ușor traiul cu sentimentele negative. S-ar putea chiar să vezi privirea plină de compasiune din lăuntrul tău, care observă rana aceea interioară cu iubire. Când se întâmplă acest lucru, mintea va realiza că nu tu ești rana, ci tăcerea profundă care cunoaște rana.

*

Când nu te simți bine, nu te lupta cu sentimentul.

Dacă te zbați să preiei controlul, poți înrăutăți situația.

Oricât de mult ți-ai dori să dispară aceste sentimente,

ele vor rămâne atât timp cât este nevoie.

Când le permiți să se afle acolo și le observi,

de obicei pleacă mai repede decât te așteptai.

*

Sentimentele sunt precum oaspeții nepoftiți.

Vin când poftesc

și pleacă odată ce le-ai admis prezența.

Deși sentimentele se nasc în lăuntrul tău,

nu presupune că îți aparțin.

De aceea rareori te ascultă.

*

În clipa în care ne permitem să existăm,

ne simțim, în sfârșit, împăcați cu noi înșine.

Ține minte că nu putem fi decât noi înșine.

Când ne acceptăm pe noi înșine,

și ceilalți încep să ne accepte.

*

Dacă îți accepți întru totul sentimentele dificile,

fie că e vorba despre singurătate, furie, tristețe sau frustrare,

vei dobândi tărie din acea acceptare.

După ce ai acceptat adevărul situației,

se vor manifesta un nou curaj și o nouă înțelepciune în interiorul tău,

astfel încât să poți face față etapei următoare.

*

Nu poți scăpa de o obsesie

doar gândindu-te: „Trebuie să mă lepăd de ea!“

Numai când realizezi că acea obsesie

aduce suferință într-un final, te vei putea lepăda de ea.

Te-ai grăbit să te autoflagelezi.

*

Dacă insiști ca cineva să își schimbe viața

s-ar putea s-o faci pentru că nu ești mulțumit de propria viață.

*

Îi spui deseori persoanei iubite:

„Dacă mă iubești, te poți schimba pentru mine?“

Asta nu este dragoste.

Adevăratul chip al iubirii este acceptarea și libertatea, nicidecum restricțiile și controlul.

*

Dacă a trebuit deseori să-ți refuzi ceea ce doreai,

s-ar putea să le refuzi și celorlalți dorințele, fără să vrei, întrucât simți că oamenii ar trebui să-și trăiască viețile așa cum ți-o trăiești tu pe a ta.

Dacă încetezi să te respingi, va deveni mai ușor să îi accepți pe ceilalți așa cum sunt.

*

Până să te gândești că există o problemă,

nu te deranjase prea mult, nu-i așa?

Etichetând ceva ca fiind o problemă, deseori devine cu adevărat problematic.

*

Unii oameni spun:

„Ei sunt problema, nu eu.

De ce îmi tot spun să mă schimb?“

Dar gândește-te o clipă.

Dacă i-ai întreba care este problema,

cum ar răspunde oare?

N-ar spune că nu ei sunt problema, ci tu?

Dacă niciunul dintre voi nu cedează,

veți bate pasul pe loc.

Durează mult mai puțin să-ți schimbi tu comportamentul

decât să convingi pe cineva să se schimbe.

Dacă cedezi puțin, probabil și ei vor face la fel.

*

Când ești supărat, amintește-ți cuvintele lui Dale Carnegie:

„Să nu ne permitem să ne supărăm

pentru lucruri mici pe care ar trebui să le uităm“.

Când te supără ceva,

gândește-te la o întâmplare deranjantă de anul trecut.

Aceea te mai supără?

Probabil nici nu-ți mai aduci aminte bine de ea, nu-i așa?

*

Există momente în viață când am vrea să renunțăm pur și simplu.

Deși îți este greu, rezistă.

Când simți că nu mai poți suporta,

mai ai doar puțină răbdare.

Dacă te dai bătut,

tot ce ai construit se va pierde

și vei regreta mereu acest lucru.

Perseverând chiar și atunci când lucrurile sunt grele,

îți arăți adevăratul caracter.

*

În multe aspecte ale vieții, există lucruri bune și lucruri rele.

Dacă renunți la tot

pentru că îți displac părțile rele,

vei renunța și la ceea ce este bun.

*

Când cineva este lăudat peste măsură,

în clipa următoare încep criticile.

*

Oricât de fericiți sau bogați ajungem să fim,

se pare că nimic nu poate fi vreodată perfect.

Dacă devenim bogați,

ne certăm cu familia legat de bani.

Dacă ocupăm o poziție care oferă putere,

prietenii noștri încearcă să profite.

Dacă avem succes la serviciu,

vom avea în curând dușmani, invidioși pe succesul nostru.

Învață să accepți că acesta este mersul lumii.

*

Când vuiește un vânt iernatic, iar temperaturile scad,

devine neplăcut să ieșim.

Dar același vânt rece

împrospătează și curăță aerul.

Chiar și lucrurile care la prima vedere par negative

conțin ceva bun, dacă ne uităm cu atenție.

*

„Secretul unei vieți fericite

nu este să alergăm după un serviciu mai bun,

ci să învățăm să ne bucurăm de serviciul pe care îl avem.“

—

Hyegwang Sunim

*

Oamenii pornesc pe drumul vieții încercând să atingă succesul
așa cum îl definește lumea,
dar, pe măsură ce înaintează în vârstă,
încep să extindă ideea de succes.
Este o lege a naturii ca tot ceea ce urcă să și coboare,
și astfel oamenii își mută treptat aspirațiile
dinspre succesul lumesc către fericire
prin învățare, muncă de voluntariat, prietenii
și practică spirituală.

*

Chiar dacă ai tot ce ți-ai dorit vreodată,
nu vei fi fericit, dacă mereu tinzi
spre mai mult sau mai bine.

Fericirea vine atunci când inimile noastre sunt liniștite și mulțumite

și când învățăm să apreciem ceea ce avem deja.

*

Când realizezi într-un final ceea ce ți-ai dorit

de mult timp,

pare că vei fi fericit pentru totdeauna,

dar lucrurile nu stau așa.

După ce te simți fericit și mândru o vreme,

încep să te cuprindă valuri de deznădejde,

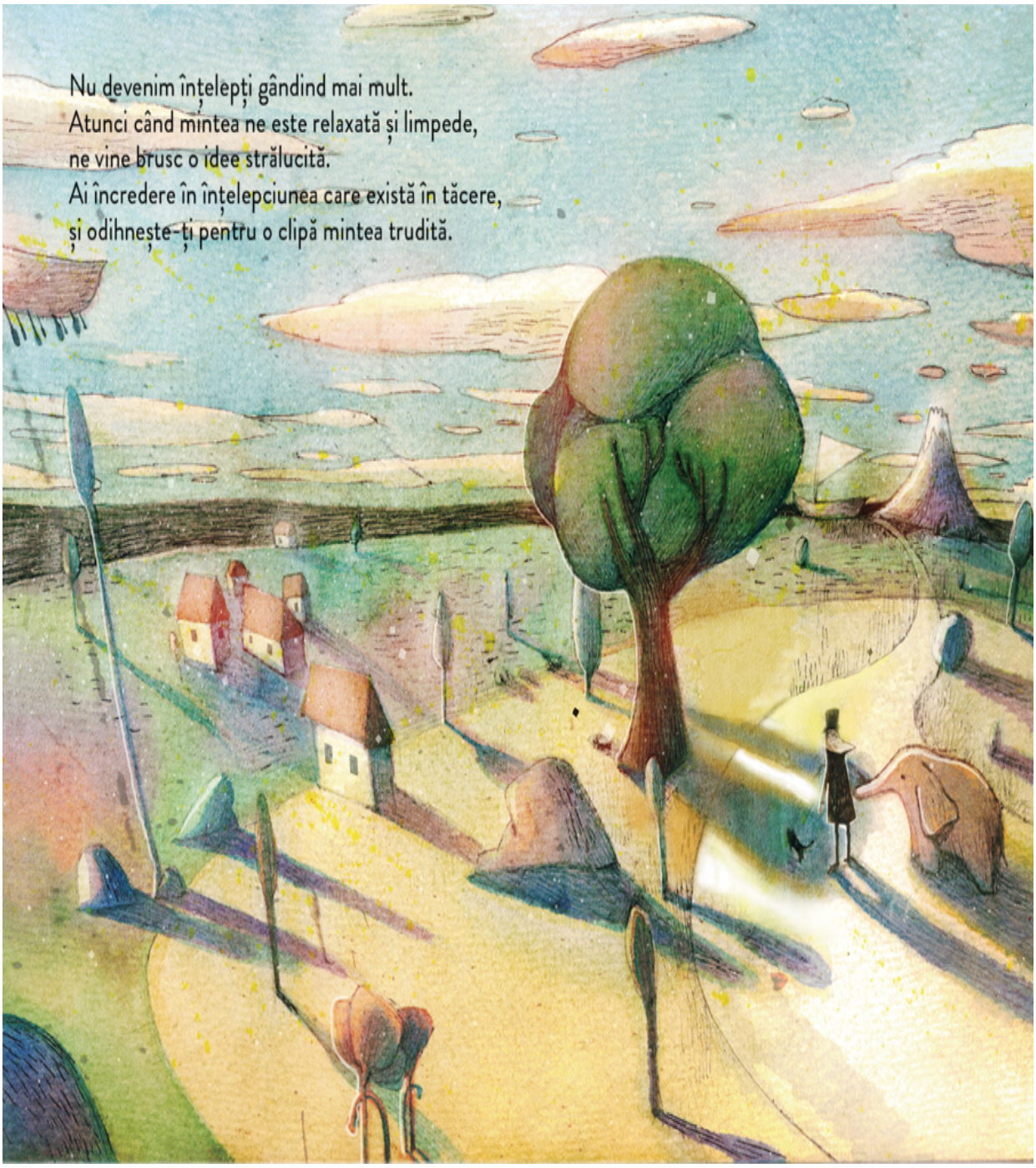
iar succesul face loc unei reacții pe care nu ai fi anticipat-o.

În loc să îți amâni fericirea până

îți atingi obiectivul,

trăiește puțin și bucură-te de moment.

Altfel viața trece pe lângă tine în timp ce aștepți.


Nu devenim înțelepți gândind mai mult.
Atunci când mintea ne este relaxată și limpede,
ne vine brusc o idee strălucită.
Ai încredere în înțelepciunea care există în tăcere,
și odihnește-ți pentru o clipă mintea trudită.

Lecții din punctul critic al vieții

LA ÎNCEPUTUL ANULUI TRECUT am fost contactat de către Shin-soo Choo, un jucător de baseball al echipei Texas Rangers din Major League. Citise prima mea carte, Oprește-te puțin și privește în jur****** și dorea să mă întâlnească. Am format o legătură strânsă cu el, vorbind din când în când la telefon sau trimițându-ne mesaje. Când avea meciuri în New York, mergeam să le văd și să-l încurajez. În prima jumătate a anului, scorul loviturilor nu era la fel de ridicat cum ne obișnuise, așa că m-a întrebat cum ar putea să depășească acest moment de criză. Îmi făceam griji pentru el, străduindu-se singur într-o țară străină, așa cum făceam și eu. Îmi era ca un frate. Se afla sub tensiunea constantă de a-și ajuta echipa să câștige meciuri și de a se ridica la așteptările suporterilor. Când i-am spus ce ar putea să facă, mi-a zis că încercase deja totul, inclusiv sugestiile mele, dar nu reușise să descopere cauza crizei în care se afla. Toate acestea apăsau greu asupra lui.

FIECARE DINTRE NOI VA TRECE PRIN experiențe asemănătoare în decursul vieții — o situație în care nimic nu pare să se amelioreze, în ciuda străduaniilor noastre. Avusesem și eu recent niște bătăi de cap legate de sănătatea mea. După ce mă luptasem cu o răceală severă iarna trecută, majoritatea simptomelor dispăruseră, dar durerea din gât nu se lăsa dusă. Am făcut gargară cu apă sărată și am luat diversele medicamente prescrise de doctorul meu, inclusiv antibiotice, dar nimic nu părea să aibă efect. După câteva luni mi-am făcut chiar o tomografie și acupunctură, dar durerea tot nu dispărea și nimeni nu putea să-și dea seama de ce.

Mulți dintre cei care îmi pun întrebări pe rețelele sociale sau după o prelegere publică, se află în situații similare. Când notele nu se îmbunătățesc, deși înveți pe brânci; când ai investit luni întregi în propria

afacere, dar aceasta nu se dezvoltă; când ai făcut eforturi să-ți îmbunătățești relațiile cu familia și cu cele de la serviciu, dar nimic nu se schimbă; când ai încercat tot ce ți-a recomandat medicul, dar boala persistă… În astfel de momente, devenim inevitabil frustrați și deprimați.

Putem încerca să mergem la biserică, la templu, moschee ori sinagogă să ne rugăm și să cerem un sfat sau un ajutor, dar acest lucru nu aduce o rezolvare rapidă a problemei. Când sfatul de genul „fă cât poți de bine, iar totul va fi bine“ nu ne mai alină, ce putem face?

Mai întâi, este bine să facem un pas în spate și să privim lucrurile în perspectivă. Uneori, marea este învolburată, alteori este liniștită. În unele zile, soarele strălucește puternic, în altele plouă torențial. De ce considerăm oare că vremea bună este starea normală care este întreruptă de vremea rea? De ce să strălucească mereu soarele asupra noastră? Calea plină de hopuri pe care te afli face parte dintr-un drum mai lung; trebuie să învățăm să acceptăm și bune, și rele, și să le acceptăm drept părți egale în viața noastră. Dacă privim lucrurile în ansamblu, criza actuală este precum albia unui val, care coboară ca să adune energia de care are nevoie pentru a se înălța din nou. Mulțumită acestor puncte critice, atunci când ne aflăm din nou pe creasta valului, putem fi umili în loc să fim aroganți, putem avea înțelepciunea de a nu ne lăsa duși de val.

Este important și să privim aceste obstacole drept un prilej de a ne cultiva compasiunea. Când viața merge ca pe roate, e ușor să spunem că o datorăm talentului și eforturilor depuse. Dacă vedem pe cineva care nu se descurcă la fel de bine ca noi la serviciu sau în relațiile cu ceilalți, vom presupune că măcar parțial vina i se datorează. Probabil că nu îi este bine în relații din cauza caracterului; dacă nu reușește să obțină o promovare, probabil că nu a muncit îndeajuns.

Lumea este însă o rețea uriașă, unde toate lucrurile sunt legate între ele, indiferent de distanță; atunci cum ar putea fi cauzat un lucru doar de neajunsurile unei singure persoane? Oare nu este posibil ca unele probleme să nu poată fi rezolvate nici chiar cu cea mai puternică determinare? Ca situația sau circumstanțele unei persoane să facă lucrurile mai dificile pentru ea decât pentru altcineva? Voința ta nu este de ajuns pentru a-ți

schimba circumstanțele. Oare nu e posibil ca alții să se fi străduit la fel de mult ca tine, dar fără a reuși să își rezolve problemele? Încearcă să folosești propria ta criză drept oportunitatea de a da dovadă de mai multă compasiune față de cei care sunt și ei în dificultate.

În sfârșit, ține minte că eforturile acumulate și continue te vor ajuta să-ți îmbunătățești circumstanțele până la urmă. Jucătorul de baseball Chan Ho Park, primul jucător de origine coreeană din Major League, mi-a spus mai demult ceva care se potrivește perfect acestui tip de situație: fie că te afli în criză sau pe culmile succesului, fie că fanii te aplaudă sau te huiduie, singurul lucru pe care îl poți controla este mingea pe care te pregătești să o arunci. Deși nicio minge nu poate face prea multe de una singură, dacă le privești în ansamblu, toate mingile pe care le lansezi sunt suficient de puternice pentru a aduce schimbarea.

Eforturile tale, oricât de neînsemnate ar fi, nu sunt niciodată în zadar. Chiar și cea mai puternică furtună se liniștește la un moment dat; cât timp reziști și nu renunți, vei putea vedea din nou strălucirea soarelui. În acest moment, în timp ce scriu acest eseu, Shin-soo Choo tocmai înregistrează o serie de reușite. Cu toții putem!

*

În țesătura vieții sunt împletite strâns

lauda și critica, plăcerea și durerea,

câștigul și pierderile, bucuria și tristețea.

Chiar și când suntem criticați sau suferim pierderi,

ar trebui să devenim conștienți de clipa prezentă și să acceptăm toate acestea

cu toată umilința și eleganța de care suntem în stare.

*

Chiar dacă aparent noaptea nu pare să se mai sfârșească, la un moment dat, zilele vor deveni mai lungi din nou.

Chiar dacă aparent nimic nu poate pune capăt suferinței, la un moment dat se va mai domoli sau vom învăța să o acceptăm.

Între timp, vom învăța o lecție importantă

din această suferință.

Nimic nu este etern pe lume, nici măcar suferința noastră.

*

Dacă în viață nu ar exista greutăți,

nu am avea prea multe oportunități să creștem.

Talentele ni se călesc și rezistența crește

pe măsură ce ne zbatem să facem față provocărilor pe care ni le-a pregătit viața.

*

Dificultățile pe care le întâlnim pe drumul vieții

ne determină să ne reexaminăm existența

și să ne gândim la cei care trec prin aceleași încercări, aceștia devenind astfel fundamentul pentru cultivarea compasiunii.

Fie ca dificultățile cu care te lupți momentan

să te conducă spre înțelepciune și compasiune!

*

„Chiar dacă cineva pe care l-am ajutat în trecut

sau de la care așteptam lucruri măreț îmi provoacă mult rău, îl voi considera unul dintre cei mai de seamă profesori ai mei.“

—

Sfinția Sa Dalai Lama

*

Priviți de aproape, noi, toți, părem a fi copleșiți de probleme și incoerențe.

Faptele ne contrazic deseori spusele.

În funcție de persoana cu care vorbim,

ne schimbăm povestea sau declarăm valori diferite.

Ne purtăm frumos cu străinii, dar nu și cu propria familie.

Primul pas către maturitate este să devenim conștienți

prin introspecție de propriile lipsuri.

*

Maturitatea spirituală

presupune să-ți înfrunți cele mai neplăcute aspecte ale tale

și să le accepți existența.

Odată ce ți-ai acceptat laturile egoiste, lacome

și chiar pe cele violente,

vei putea să-i înțelegi pe alții

și să le ierți defectele.

*

Pe măsură ce ne maturizăm,

observăm mai bine contribuția semnificativă a celorlalți

la succesele pe care ni le-am însușit.

Când ne dăm seama cât de mult le datorăm celorlalți

și ne exprimăm recunoștința sinceră,

următorul succes nu se va lăsa așteptat mult timp.

*

Dacă vrei să eviți să devii slugarnic în fața celor

care dețin putere, faimă sau averi,

fii mulțumit de viața ta.

Dacă nu ai nevoie de nimic de la acei oameni,

poți fi încrezător și demn cu oricine întâlnești.

În momentul în care dorești ceva de la aceștia, devii slugarnic.

*

Opusul lăcomiei nu este abstinența,

ci să știi cum să fii mulțumit.

*

Vocea care mă critică și mă mustră

este mai puternică decât cea care mă încurajează.

Când vremurile sunt grele, vocea care încurajează își poate pierde din intensitate,

dar continuă să asculți cu atenție.

După ce criticii tăi își schimbă ținta,

vei începe să auzi glasurile celor care ți-au rămas alături, încurajându-te în mod constant.

*

Dacă în viețile noastre există nouă lucruri bune și doar unul rău,

vom consuma mult mai multă energie concentrându-ne asupra celui rău

decât asupra tuturor celor bune.

Este un obicei rămas din vremurile primitive,

când strămoșii noștri trebuiau să fie mereu cu ochii-n patru la pericole.

Dacă observi că te concentrezi pe lucrurile rele,

spune-ți: „Nu mai suntem în vremuri preistorice.

Fă-ți griji pentru lucrurile rele atunci când se întâmplă, nu înainte“.

*

Una dintre cele mai profunde temeri

este că vom fi respinși

atunci când ne arătăm așa cum suntem cu adevărat.

Ne vine greu să ne deschidem inima

chiar și față de prietenii apropiați.

Pentru că purtăm această povară singuri,

inevitabil ne apasă.

Când cineva își deschide inima

și ți se arată așa cum este,

nu-l judeca; acceptă-l cu căldură.

Niciunul dintre noi nu este perfect.

*

Atunci când stau pe bancheta din spate, șoferii ar trebui să fie tăcuți,

dacă nu există vreo urgență.

Fiecare are modul lui de a conduce.

Dacă îl lași pe șofer să conducă

și discutați ceva interesant

până ajungeți la destinație,

toată lumea va fi mulțumită.

*

Deseori oamenii cred

că modul în care rezolvă ei lucrurile este cel corect.

Dacă văd că acestea sunt făcute altfel decât sunt obișnuiți,

vor interveni și le vor spune celorlalți că greșesc.

Dar modul celorlalți de a rezolva lucrurile nu este greșit,

doar că nu le este familiar.

Încearcă să faci ceva altfel decât ai făcut-o până acum.

Ți se va deschide o lume complet nouă.

*

Când cineva te supără,

recunoaște că ești iritat pentru că

acea persoană nu a făcut ceva așa cum voiai.

S-ar putea să aibă motivele lui pentru a acționa astfel,

motive pe care nu trebuie să le desconsideri încercând să-ți impui modul propriu de a face ceva.

Dacă privești întâmplarea din perspectiva lui,

tu ești cel care cauzează problema.

*

Suferim atunci când amânăm

lucrurile pe care ar trebui să le terminăm astăzi.

Alege-ți un interval în decursul zilei de azi

pentru a rezolva ceea ce ai tot amânat.

Când vine vremea, nu căuta scuze,

nu lăsa nimic să-ți distragă atenția;

pur și simplu treci la fapte.

*

Când nu ești sigur dacă să faci ceva anume,

întreabă-te dacă te va apăsa

că nu ai dus munca la bun sfârșit.

Dacă da, atunci apucă-te de treabă.

Altfel, îți vei ocupa și mai mult timp frământându-te și căutând pretexte.

*

Dacă îmi iese în cale o carte pe care vreau s-o citesc, pur și simplu o cumpăr.

Nu trebuie neapărat să o citesc de îndată;

atâta timp cât se află pe raft,

îi va veni rândul la un moment dat.

Chiar dacă este ditamai volumul

sau un tratat complex de filosofie,

va veni vremea când mă voi putea bucura de ea.

*

A-l ruga dintr-odată pe un călugăr să-ți dea o lecție de meditație

e ca și cum l-ai ruga pe un comediant să te facă să râzi pe loc.

Cu toate acestea, ar trebui să accept rugămintea

și să am pregătite câteva lecții scurte pentru astfel de situații.

*

„Când florile se ofilesc,

când soarele apune,

când viața cuiva se încheie,

chiar și copleșiți de tristețe

deprindem înțelepciunea

de a înțelege și a accepta viața

și deprindem smerenia

de a-i ierta pe ceilalți și pe noi înșine.“

—

Maica Claudia Lee Hae-In, extras din O mică rugăciune*******

*

Mă rog ca ale mele umile cuvinte să devină

o flacără de alinare care să ardă constant în inima ta.

Fie ca ele să devină un zâmbet prietenos în această lume dură

și o îmbrățișare duioasă pentru cei care suferă ori sunt în agonie.

Deși suntem imperfecți și trăim într-o lume imperfectă,

Fie ca toți să putem continua să iubim.

Cu palmele împreunate,

Haemin Sunim

****** The Things You Can See Only When You Slow Down, în original. Cartea a apărut în 2017, la Editura Trei. (N. red.)

******* A Small Prayer, în original. (N. trad.)